

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

УДК 159.944-057.875:355.01

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ
САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:

студент IV курсу 465 групи

ГОЛОВАНОВ Руслан Ігорович

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

ЯБЛОНСЬКИЙ Андрій Іванович

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студенту **Голованову Руслану Ігоровичу**.

1. Тема роботи: «Психологічні чинники запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – самотність особистості.
3. Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники самотності особистості у студентів-першокурсників.
4. Завдання дослідження:
 - 1) проаналізувати основні наукові психологічні підходи до визначення сутності поняття самотності;
 - 2) здійснити теоретичний аналіз останніх наукових досліджень, присвячених вивченню соціально-психологічних чинників самотності особистості;
 - 3) охарактеризувати вікові особливості переживання самотності у студентів-першокурсників;
 - 4) обґрунтувати умови та методики емпіричного дослідження переживання самотності особистості у студентів-першокурсників;

5) проаналізувати результати емпіричного дослідження переживання самотності особистості у студентів-першокурсників;

6) розробити та проаналізувати ефективність корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу та сформулювати рекомендації з подолання наслідків переживання самотності першокурсників

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Яблонський Андрій Іванович доктор психологічних наук, доцент	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти обґрунтування особливостей переживання самотності у студентів першого курсу.	22.12.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження закономірностей переживання самотності студентами першого курсу.	01.03.2024 р.
3.3.	Розділ 3. Розробка корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу.	29.04.2024 р.
4.	Висновки.	08.05.2024 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	10.05.2024 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	27.06.2024 р.

Студент

_____ Руслан ГОЛОВАНОВ
(підпис)

Науковий керівник

_____ Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Голованов Р.І. Психологічні чинники запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено розгляду теоретичних та практичних аспектів запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу та розробці й аналізу корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу.

Проаналізовано основні наукові психологічні підходи до визначення сутності поняття самотності, здійснений теоретичний аналіз останніх наукових досліджень, присвячених вивченню соціально-психологічних чинників самотності особистості, охарактеризовані вікові особливості переживання самотності у студентів-першокурсників.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження переживання самотності особистості у студентів-першокурсників.

Розроблена корекційна програма з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу та сформовані рекомендації з подолання наслідків переживання самотності першокурсників

Об'єктом дослідження виступає самотність особистості. Предметом є соціально-психологічні чинники самотності особистості у студентів-першокурсників.

Наукова новизна полягає у всебічному аналізі психологічних чинників, що впливають на розвиток синдрому самотності у студентів першого курсу, а також у систематизації знань про механізми виникнення та подолання цього явища та розробці корекційної програми з подолання цієї проблеми

Ключові слова: самотність, синдром самотності, студенти-першокурсники, юнацький вік, корекційна програма

ANNOTATION

Holovanov R.I. Psychological factors of preventing the development of loneliness syndrome in first-year students.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the consideration of theoretical and practical aspects of preventing the development of loneliness syndrome in first-year students and the development and analysis of a correctional program to overcome loneliness syndrome in first-year students.

The main scientific psychological approaches to defining the essence of the concept of loneliness are analyzed, theoretical analysis of recent scientific research on the study of socio-psychological factors of loneliness is carried out, age peculiarities of experiencing loneliness in first-year students are characterized.

The results of an empirical study of the experience of loneliness in first-year students are analyzed.

The correctional program for overcoming the loneliness syndrome in first-year students is developed and recommendations for overcoming the consequences of experiencing loneliness in first-year students are formed.

The object of the study is the loneliness of the individual. The subject is the socio-psychological factors of loneliness in first-year students.

The scientific novelty is a comprehensive analysis of the psychological factors that influence the development of loneliness syndrome in first-year students, as well as the systematization of knowledge about the mechanisms of occurrence and overcoming this phenomenon and the development of a correctional program to overcome this problem

Keywords: loneliness, loneliness syndrome, first-year students, adolescence, psychological training

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	7
1.1. Феномен самотності у психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники формування самотності.....	12
1.3. Вікові особливості переживання самотності студентами-першокурсниками.....	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	24
2.1. Процедура та методики емпіричного дослідження запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу.....	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження закономірностей переживання самотності студентами-першокурсниками.....	27
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА І АНАЛІЗ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	48
3.1 Розробка корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу.....	48
3.2 Аналіз ефективності розробленої корекційної програми.....	56
3.3 Практичні рекомендації щодо роботи над подоланням синдрому самотності серед першокурсників.....	69
Висновки до розділу 3.....	71
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	77
ДОДАТКИ.....	85
Додаток А.....	85
Додаток Б.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні роки в українському суспільстві помітно виріс інтерес до вивчення феномена самотності. Причина цього полягає в тому, що в сучасній Україні значна частина населення відчуває самотність у всіх формах її прояву. При цьому масштаби самотності, особливо в її соціальній формі (хоча має місце також розширення сфери культурної та міжособистісної самотності), демонструють тенденцію до збільшення.

Основна причина цього полягає в тому, що багато українців у наш час відчувають втрату національної та культурної єдності, внаслідок чого рівень соціального в суспільстві є дуже низьким. Крім того, підвищення соціальної мобільності населення, а також зміна морально-етичних норм, що провокує конфлікт поколінь та сприяє зниженню стійкості сімей, сприяють падінню рівня міжособистісної довіри.

Також відчуття самотності стало дуже актуальною темою для українців з початку повномасштабної війни. Через російську агресію багато сімей було вимушено розділитися, частина залишилася в Україні, частина виїхала за кордон. Багато у кого втратився зв'язок з близькими людьми і через окупацію. Це все також провокує виникнення синдрому самотності у людей.

Для студентів першокурсників тема самотності є однією з найважливіших тем їх періоду. Саме в цьому віці людина переживає сепарацію від батьківської родини, адаптацію до нових умов життя, нових соціальних ролей та відносин. Період першого курсу часто супроводжується зміною середовища, що включає не лише новий навчальний заклад, але й нових людей, вимоги та очікування. Це все може викликати почуття ізоляції, невпевненості та самотності.

Феномен самотності є гострим кризовим станом. Він може спричиняти вплив на виникнення негативних станів психіки студентів-першокурсників, що призводитиме до зниження навчальної успішності, формування загальної

незадоволеності життям. Сукупність зазначених чинників зумовлює актуальність дослідження цього феномену із профілактичною метою.

Мета дослідження: розгляд теоретичних та практичних аспектів запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу та розробка й аналіз корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові психологічні підходи до визначення сутності поняття самотності;
2. Здійснити теоретичний аналіз останніх наукових досліджень, присвячених вивченню соціально-психологічних чинників самотності особистості;
3. Охарактеризувати вікові особливості переживання самотності у студентів-першокурсників;
4. Обґрунтувати умови та методики емпіричного дослідження переживання самотності особистості у студентів-першокурсників;
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження переживання самотності особистості у студентів-першокурсників;
6. Розробити та проаналізувати ефективність корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу та сформулювати рекомендації з подолання наслідків переживання самотності першокурсників

Об'єкт дослідження: самотність особистості.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники самотності особистості у студентів-першокурсників.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення;

емпіричні: психодіагностичні методики: методика "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна); опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова); тест "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут); методика дослідження соціальної адаптованості (К. Роджерс);

методи математичної статистики: розрахунок коефіцієнту кореляції Спірмена, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica.

База дослідження. Учасниками дослідження стали студенти-першокурсники спеціальності "Психологія" Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у віці від 18 до 19 років. Склад учасників дослідження був репрезентований 30 особами (15 хлопців та 15 дівчат).

Теоретична значущість дослідження полягає у всебічному аналізі психологічних чинників, що впливають на розвиток синдрому самотності у студентів першого курсу, а також у систематизації знань про механізми виникнення та подолання цього явища.

Отримані теоретичні висновки можуть бути використані для розробки нових методик та програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на запобігання синдрому самотності, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню їх академічної успішності та загального добробуту.

Практична значущість дослідження полягає у вирішенні актуальних проблем, пов'язаних з запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу. Впровадження в практичну діяльність дослідження та запропонованих рекомендацій дозволить побудувати більш ефективну систему психологічної підтримки та адаптації студентів, що сприятиме їхньому кращому інтегруванню в студентське життя і зниженню почуття самотності. Це, у свою чергу, сприятиме психологічному благополуччю студентів і може підвищити їх загальний добробут, академічну успішність та соціальну активність.

Апробація результатів дослідження. За темою дослідження опубліковано тези, які були апробовані на Міжнародній науково-практичній конференції "CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION", (3-5.06.2024, Берлін, Німеччина)

Публікації.

1. Голованов Руслан. Психологічні чинники запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу//Наука онлайн: Міжнародний електронний науковий журнал - . - №4. - URL: <https://nauka-online.com/publications/psychology/psychology/4/01-30/>

2. Голованов Р.І. Психологічні чинники запобігання розвитку синдрому самотності у студентів в умовах війни//Тези доповідей X-ої Міжнародної науково-практичної конференції “CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION”, 3-5.06.2024, Берлін, Німеччина

Структура дослідження зумовлена його метою та завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Список використаних джерел включає 66 найменувань українських та зарубіжних авторів. Робота містить 2 таблиці та 37 рисунків. Основний зміст дипломної роботи викладено на 75 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи – 98 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

1.1. Феномен самотності у психологічних дослідженнях

Як зазначає В. І. Сіляєва, зараз "можна говорити про самотність як про серйозну соціальну проблему. Посилення індивідуалізму, ослаблення зв'язків у первинній групі, інтенсифікація соціальної мобільності, збільшення роздробленості у суспільстві та викликана цим нестабільність призводять до зростання у ньому соціально обумовленої самотності" [54, с. 9].

З іншого боку, не можна залишити без уваги і той факт, що розвиток Інтернету та похідних феноменів (соціальні мережі, індустрія онлайн-ігор тощо) призводить до значного скорочення масштабів живого спілкування між людьми. Досвід розвинених країн (особливо Японії, Південної Кореї та США) показує, що подібна тенденція може призвести до виникнення в Україні якогось аналога феномена, відомого у світі як "хікікоморі", суть якого полягає у відмові людини від спілкування з оточуючими, що супроводжується спробою підмінити реальне життя віртуальним.

Ефективне вирішення цих проблем може бути здійснене лише на основі відповідних теоретичних розробок. Незважаючи на зростання соціальної значущості проблеми самотності, її вивченням продовжують займатися насамперед фахівці в галузі соціальної роботи та психології [2; 3; 4].

Разом із тим, у сучасній психології досі відсутній єдиний підхід до розуміння природи самотності. Оскільки науковці поки що не можуть однозначно відповісти на запитання про причини та умови виникнення проблеми, її практичне розв'язання є вкрай ускладненим. Крім того, відсутність єдиного підходу до інтерпретації поняття "самотність" заважає точному діагностуванню цього феномена [51].

Останнє є особливо важливим з огляду на те, що в останні десятиліття окремі суспільні страти перетворилися на об'єкт підтримки з боку соціальних служб та благодійних організацій (зокрема, самотні літні люди). Надання останнім необхідної допомоги можливе лише на основі підтвердження їхньої приналежності до категорії "самотніх", і в цьому відношенні роботу представників служби соціального захисту та волонтерів помітно ускладнює відсутність єдиного тлумачення цього поняття [49].

Усе це свідчить необхідність проведення додаткових досліджень у цій галузі з позицій психології. Насамперед необхідно визначити зміст поняття "самотність", а також виявити причини і передумови широкомасштабного поширення даного явища в нашому суспільстві [56].

Тепер уточнимо індикатори, на основі яких у психологічній літературі розкривається "самотня людина", спробуємо сконструювати або операціоналізувати категорію "самотня людина". Застосовуючи висунутий П. Слейтером спосіб конструювання категорії "бідних людей" до побудови категорії "самотня людина", можна запропонувати характерні ознаки, за якими можна зарахувати людей до числа учасників цієї соціальної групи [66].

Ця група людей об'єднується за допомогою колективної настанови, яку інші члени суспільства визнають як відмінну характеристику щодо цієї групи. Самотніми людьми є не тільки ті, хто страждає лише від дефіциту міжособистісного спілкування або відчуває себе неповноцінним, але й ті, хто отримує державну допомогу або мав її отримувати, але не скористався цією можливістю; має низький рівень соціальної ідентичності (криза ідентичності), міжособистісної довіри, менш адаптований до умов суспільства, наділений інтернальним локус-контролем, низьким рівнем задоволеності своїм життям [50].

Відносини між групою населення, що визначається категорією "самотні", та іншою частиною населення мають найчастіше негативний відтінок і виражаються у формі соціальної ексклюзивності, соціальної дискваліфікації чи неприйняття (у крайніх випадках відторгнення) групою. В

аспекті залежності від служб соціальної допомоги самотня людина для суспільства представляє певну категорію, оскільки вона інституалізована структурами, створеними для надання соціальної та психологічної допомоги її представникам, а саме державними установами [56].

Р. Вейс, фундатор інтеракціоністського підходу у дослідженні феномену "самотність" [15], вводить такі поняття, як "емоційна самотність" та "соціальна самотність". У його працях самотність сприймається як "стан, викликаний відсутністю тісної інтимної прихильності" [15].

Слід зазначити, що слово "прив'язаність" має на увазі наявність певного зв'язку між людьми чи залежності. Існування такого зв'язку говорить про те, що людина не самотня.

Соціальну самотність Р. Вейс визначав як "відсутність доступного кола спілкування та задоволення соціальних зв'язків. Почуття вигнання, неприйняття тощо є основними формами її вираження. Такий тип самотності болісний і супроводжується різноманітними негативними емоціями – відчуттям нудьги, смутку, туги, розпачу, пригніченості, жалю до себе, знедоленості, неповноцінності тощо" [15].

У процесі дослідження феномена самотності західними вченими висунуто безліч класифікацій, що визначають сутність цього явища. Наприклад, Дж. Янгом сформульовані чотири виміри самотності, які представлені в нерозривному зв'язку: 1) космічна; 2) культурна; 3) соціальна; 4) міжособистісна [64].

Космічним виміром самотності позначається самосприйняття людини у світі, сенс існування землі, віра у долю тощо. Культурна самотність виявляється в людей, які відчують, що їхній зв'язок із власною культурною спадщиною розірвано, або ж загальноприйнята культура неприйнятна для їхнього внутрішнього світу [64].

Соціальний та міжособистісний виміри самотності орієнтовані на зв'язки, відносини, взаємодію індивідів та груп. Таким чином, зосередимо увагу на аналізі останніх двох видів самотності.

Соціальна самотність визначається таким чином: "поняття "соціальне", насамперед, застосовується до спеціальних груп у суспільстві, а не до суспільства загалом. До цього типу самотності можна віднести форми часткової соціальної ізоляції, такі як позбавлення членства групи, неприйняття групою.

Внаслідок того, поки людина відчуває соціальну самотність, її самосприйняття набуває негативних відтінків: з'являється почуття відкинутості, неоціненості, непотрібності. Соціальній самотності можуть сприяти такі чинники, як роздробленість суспільства разом із зростанням соціалізації, невизначеність традиційних соціальних кордонів, розпад традиційних груп та їх коротке життя, занепад груп, що мають ієрархію соціальних позицій, а також чіткий розподіл ролей у них" [14].

Виникнення міжособистісної самотності Дж. Янг пов'язує із втратою особою глибокого спілкування з іншою людиною. Невміння будувати взаємини у процесі спілкування, встановлювати довірчі стосунки з іншими людьми призводить до виникнення цього типу самотності.

Дж. Мур представляє таку класифікацію типів самотності залежно від типу ізоляції [65]:

Самотність, викликана соціальною ізоляцією – це явище спричинене відсутністю доступного кола спілкування людей, здатних задовольнити потребу у спілкуванні як такому, у міжособистісних контактах.

Самотність, викликана емоційною ізоляцією – це явище виникає внаслідок відсутності прихильності до конкретної людини або тоді, коли людина відокремлює свої емоції від спогадів про подію і стає нездатною до близьких відносин з іншими людьми.

До основних форм самотності належать [65]:

1. Фізична самотність – об'єктивна ситуація, коли людина вимушено чи добровільно залишається одна.

2. Душевна самотність – в основі цього феномена лежить почуття втрати, неприйняття людини іншими.

Розглянувши сутність, види, причини та чинники виникнення самотності, перейдемо до виявлення соціально-психологічної сутності самотності. В. Дерлега та С. Маргуліс зауважують, що соціально-психологічну сутність самотності можна розглянути у межах концепції загальної системи соціальних взаємодій [63].

У процесі життєдіяльності індивід інтегрований у систему соціальних взаємодій, але у певний час і під впливом специфічних чинників він може обмежити свої соціальні зв'язки чи розірвати їх остаточно і вибрати самотність. Важливо наголосити на тому, що існує різна реакція на цю ситуацію, на яку впливає той чи інший вид самотності [64]

Засоби подолання самотності традиційно поділяють на соціально-психологічні, соціально-медичні та організаційні.

Перші включають проведення комунікативних тренінгів для формування у людей навичок спілкування, а також психотерапію та психокорекцію з метою усунення хворобливих ефектів самотності, другі – вироблення навичок самозбережної поведінки, треті – створення клубів і груп спілкування як інструментів формування нових соціальних зв'язків та пропаганду нових інтересів замість втрачених [11].

Особливо слід зазначити, що перелічені засоби не орієнтовані на усунення об'єктивних чинників, що породжують переживання самотності, і неповною мірою здатні компенсувати вплив на людину з боку зовнішнього середовища. Останнє прямо вказує на необхідність проведення додаткових досліджень у цій галузі.

Нині самотність досліджено в різноманітних аспектах: формулюються причини самотності, розробляються класифікації, підходи до її вивчення, виділяються ознаки самотності. Самотність як соціально-психологічний феномен існує як відповідь на соціально-економічні, політичні та інші перетворення, що відбуваються, оскільки крім конструктивних моментів вони мають і руйнівні наслідки, такі як індивідуалізм, урбанізація, ослаблення міжособистісних відносин, ламання традицій тощо. Наслідком цього є

нездатність окремої особистості, а іноді й цілої соціальної групи, пристосуватися до швидкозмінних ритмів життя, що сприяє посиленню почуття самотності, яка, у свою чергу, є певним "захистом" від соціально-історичних подій, що відбувалися і відбуваються.

Отже, самотність у сучасному суспільстві є серйозною соціально-психологічною проблемою, яка виникає у зв'язку з різними факторами, такими як роздробленість суспільства, зростання індивідуалізму та зменшення міжособистісних зв'язків. Вона проявляється у різних вимірах, таких як емоційна самотність, соціальна самотність, фізична та душевна самотність. Дослідники розглядають це явище з різних точок зору, враховуючи як психологічні, так і соціальні аспекти.

Щоб подолати самотність, пропонуються різні підходи, такі як проведення комунікативних тренінгів, психотерапія, формування нових соціальних зв'язків та інші соціально-психологічні методи. Однак, необхідно проводити додаткові дослідження для розуміння об'єктивних чинників, що призводять до самотності, та ефективних методів її подолання.

У цілому, самотність вивчається як складний феномен, що виникає внаслідок взаємодії різних соціальних, економічних та індивідуальних чинників. Розуміння і подолання цієї проблеми вимагає комплексного підходу з урахуванням психологічних, соціальних та медичних аспектів, а також постійного вдосконалення методів інтервенції.

1.2. Соціально-психологічні чинники формування самотності

Існує безліч причин, через які людина може почуватися самотньою. Сучасна людина відмовляється слідувати історично виниклим формам життя, якими завжди були сім'я і трудова спільність. У разі високої соціальної мобільності зростає рівень автономізації економічно активного населення у містах. Відтак, виникає необхідність визначення сукупності чинників, які впливають на формування самотності індивіда.

Самотність як така завжди існує у прив'язці до тієї чи іншої соціальної групи. Разом з тим у індивідів відзначається наявність схильності до самотності, до приєднання до групи або відокремлення себе від неї.

Дія психологічних чинників, що визначають схильність до самотності, посилюється в тому випадку, коли людина обмежена в контактах з близькими людьми, не отримуючи тієї любові та турботи, яких вона потребує. Це яскраво проявляється у дітей, які опинилися або під опікою людей, які не входять до первинної соціальної групи (сім'ї) – нянь і вихователів дитячого садка, або змушені проводити більшу частину часу наодинці з собою через обмеженість контактів з батьками, що веде до втрати особистісного спілкування, насиченого позитивними емоціями та почуттями.

На виникнення в індивіда настанови на самотність значний вплив справляє ще й такий чинник, як ступінь його готовності до прийняття вимог соціальної групи. Деякі індивіди готові досить швидко, без значних зусиль освоїти ті норми та правила поведінки, які вимагає від них сім'я, трудова спільнота, суспільство загалом.

Водночас є люди, яким складно освоїти значну частину вимог, які пред'являються до їхньої моральної, трудової та дозвіллевої діяльності. Виникає дезадаптація до вимог конкретної соціальної спільноти і як наслідок – прагнення відокремитись від неї, знайти тих людей, які не спонукатимуть індивіда змінити себе.

Наступним соціокультурним чинником, що впливає на виникнення в індивіда настанови на самотність, є ступінь реалізації потреби в самоствердженні в конкретній соціальній групі. Індивід шукає ту спільноту, яка може прийняти його на основі наявних у нього знань, умінь, здібностей та деяких психологічних особливостей. Якщо вона приймає його таким, яким він є в даний час, вона стає для нього референтною, якщо ж ні – це слугує приводом для того, аби замкнутися в собі, ізолювавшись від соціуму.

Ще одним чинником, що впливає на формування в особистості самотності, є сама система взаємодії соціуму з індивідом. У процесі

залучення людини до норм і правил, встановлених у суспільстві, воно висуває до всіх однакові вимоги, не враховуючи міри готовності особистості до їх освоєння у певний час у конкретних обставинах. Відбувається штучне зрівняння людей, що, природно, викликає протест у тих, чия природна індивідуальність найменше схильна до прийняття вимог оточуючих.

Неможливість освоїти норми та правила у належній формі веде до того, що людина відчуває себе нездатною бути такою, як інші індивіди. Комплекси психологічних переживань, що з'являються, посилюють самоізоляцію індивіда.

У ситуації динамічних змін у сучасному світі слід особливо виділити такий чинник формування самотності, як перехід особистості в процесі розвитку з однієї соціальної групи в іншу. Так, у процесі пошуку бажаної роботи людина може змінити за короткий час кілька трудових колективів, які мають свою особливу корпоративну культуру. За наявності постійного спілкування з новими колегами по роботі з'являється почуття прихованої самотності.

Американський психолог Дж. Янг [10], автор поширеного тесту та методу психотерапії депресивних станів, розрізняє 12 синдромів самотності, кожен із яких наділений специфічними емоційними, когнітивними та поведінковими ознаками:

1. Невдоволення самотністю, нездатність до усамітнення, через що, залишившись на самоті, людина губиться, не знає, що з собою робити, відчуває болісну нудьгу і порожнечу.

2. Низька самоповага, що виражається в занижених самооцінках ("мене не люблять", "я нудний" тощо), що спонукає особистість уникати міжособистісних контактів, внаслідок чого у неї з'являється хронічний смуток та відчуття безнадійності. Цей стан трапляється і в людей, які насправді є дуже розвиненими в комунікативному плані, проте соромляться власних умінь та їхнього виявлення на публіці.

3. Соціальна тривожність, невпевненість у спілкуванні, сором'язливість, постійне очікування глузування або засудження з боку оточуючих, унаслідок чого єдиним порятунком здається відхід усередину себе.

4. Комунікативна незграбність, відсутність необхідних навичок спілкування, невміння правильно поводитися у складних міжособистісних ситуаціях (знайомство, флірт), що часто поєднується з низькою емпатією, результатом чого бувають розчарування та ошукані очікування.

5. Проблеми вибору партнера ("нема де зустріти достойну людину", "ніхто мені не подобається"), нездатність зав'язати інтимні особисті стосунки чи постійний вибір невідповідних партнерів, у результаті виникає почуття безсилля і приреченості.

6. Внутрішня скутість, німота, нездатність до саморозкриття, відчуття своєї абсолютної психічної "герметичності" і незрозумілості, що змушує особистість постійно грати чийсь чужі ролі.

7. Недовіра до людей, які здаються ворожими та егоїстичними; така людина не просто уникає людей, але відчуває стосовно них озлоблення та почуття гіркоти.

8. Страх виявитися відкинутим, зневаженим, пов'язаний зі зниженою самоповагою і невдалим попереднім досвідом, страх нових розчарувань, що посилюється несвідомим почуттям провини і усвідомленням своєї малоцінності.

9. Сексуальна тривожність, свідомість (часто хибна) своєї зовнішньої непривабливості або безпорадності, яка нерідко посилюється соромом і ускладнює решту особистих стосунків.

10. Побоювання емоційної близькості ("він хоче більше, ніж я можу йому дати"), що спонукає людину уникати поглиблення дружніх відносин, які передбачають взаємне саморозкриття.

11. Невпевнена пасивність, постійні коливання, невизначеність в оцінці власних почуттів ("сам не знаю, що я відчуваю і чого хочу"), відсутність

наполегливості, ініціативи в розвитку особистих стосунків та настороженість до здійснення спроб такого роду з боку партнера.

12. Нереалістичні очікування, орієнтація на занадто жорсткі норми і вимоги ("все або нічого"), нетерпимість і нетерплячість, у результаті особисті стосунки часто неспроможні набути стійкості й розриваються без досить вагомих причин для цього.

Хоча всі ці синдроми описові, а співвідношення їх компонентів багатоваріантне, їхній перелік показує, що самотність різноманітна і від неї немає універсальних рецептів.

Сучасні науковці розрізняють періоди епізодичної самотності та тривалої. Перший – нормальний стан, якщо цей процес не повторюється надмірно інтенсивно, другий – психопатологічний.

Людина має потребу в періодах усамітнення, і вона їх шукатиме. Проте усамітнення має врівноважуватись спілкуванням. Брак спілкування розцінюється як самотність.

Самотні люди намагаються систематизувати власні пояснення їхнього незадовільного соціального життя. Аналіз пояснень самотності, здійснений Б. Вайнером, показав, що причинові пояснення можуть бути класифіковані за трьома первинними вимірами [65]:

- розташування причинності (внутрішня, особистісна або зовнішня, ситуативна причинність);
- стабільність (постійна чи змінна в часі);
- контрольованість (здатність людини контролювати свою поведінку).

Причинні пояснення самотності, як правило, мають домінуючий вплив на емоції та поведінку людини. Від власних пояснень самотності залежить реакція індивідів стосовно цього стану: депресія і пасивний відхід до нього чи активна боротьба за звільнення.

В. Сіляєва вважає, що неможливість ефективного подолання ситуації самотності залежить від відсутності в людини можливості та здатності передбачати розвиток подій [54]. Таким чином, для ситуації самотності

характерним постає той факт, що в її основі закладено проблемну ситуацію, яка виявляється не тільки при дефіциті інформації, але і при її надмірності.

Ситуація самотності викликає неоднозначну суб'єктивну оцінку сприйняття інформації про неї і має динаміку, яка визначається ступенем можливої її зміни, перетворення або модифікації в інтервалі часу, порівняному з часом вирішення завдання в цих умовах. Ще однією характеристикою ситуації самотності є складність, яка виражається як функція числа змінних, чинників, об'єктів, зв'язків, які необхідно враховувати під час вирішення ситуації невизначеності [19].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що самотність є складним і багатогранним явищем, яке формується під впливом численних соціальних, психологічних і культурних чинників. Відмова від традиційних форм життя, таких як сім'я та трудова спільнота, а також висока соціальна мобільність сприяють зростанню рівня автономізації і, як наслідок, самотності.

Психологічні чинники, такі як обмеженість контактів з близькими, особливо впливають на дітей, які не отримують належної уваги та любові, що призводить до їхньої ізоляції. Також важливим є ступінь готовності індивіда до прийняття соціальних норм: ті, хто не в змозі адаптуватися, часто відокремлюються від суспільства.

Науковці розрізняють епізодичну та тривалу самотність. Епізодична самотність є нормальною частиною життя, тоді як тривала самотність може мати психопатологічний характер. Власні пояснення причин самотності впливають на реакцію індивідів: вони можуть або пасивно приймати свій стан, або активно боротися з ним.

Загалом, самотність є складним явищем, яке потребує комплексного підходу для його розуміння та ефективного подолання.

1.3. Вікові особливості переживання самотності студентами-першокурсниками

Відчуття самотності студентами-першокурсниками можуть бути результатом колишніх незадовільних контактів, а відсутність відчуття надійності та теплоти у відносинах батьків з дітьми цілком може викликати в людини схильність закріпити свою відчуженість від суспільства та самотність як норму подальшого способу життя. Однак із віком оцінки індивідом самотності зазнають цілком виправданих змін і немає підстав вважати її стійкою рисою характеру у більшості людей.

Поняття самотньої особистості визначено наукою поки що недостатньо. Розмірковуючи про самотність, люди використовують різні стандарти. Найновіші дослідження у цій галузі акцентовані на понятті "прототипу". Прототип – це теоретичне обґрунтування найбільш характерних, часто повторюваних показників індивідів цієї категорії, тобто. прототип – це теоретичний ідеал.

Імовірність діагнозу "самотній" тим вища, що більше прототипових ознак можна віднести до індивіда. Прототип дозволяє робити наукові прогнози та полегшує завдання ідентифікації індивідів, які вважають себе самотніми.

Проте прототип самотньої особистості – це щось більше, ніж набір індивідуальних ознак, це певна організована сукупність, тому визначити унікальне значення такого комплексного явища, як самотність, для кожного індивіда окремо науковцям поки що не вдалося. Вони запропонували кілька типологій самотності [6]. Відмінності полягають в оцінці індивідом його соціального стану, типу випробуваного ним дефіциту соціальних відносин та часової перспективи, пов'язаної з самотністю.

В. Лашук виділяє два типи самозвинувачення. Поведінкове самозвинувачення є результатом пояснення самотності мінливими характеристиками поведінки індивіда, такими, як брак зусиль, що

докладаються, або використання неефективних форм і способів поведінки. Ці пояснення повинні сприяти формуванню переконання, що в подальшому можна досягти кращих результатів, якщо змінити свою поведінку. Характерологічне звинувачення, навпаки, пояснює самотність постійними рисами особистості, як-от здібності та індивідуальність [31].

Дослідник Дж. Мур у своїй докторській дисертації виділив дві домінуючі особисті якості, які значним чином співвідносяться з самотністю. Це ворожість та пасивність, чи покірність. Ним була встановлена така кореляція [65]: люди, які вважають себе дуже самотніми, мали меншу здатність стримувати гнів, меншу спонтанність і недостатньо розвинене вміння встановлювати міжособистісні відносини.

Дослідження природи дефіциту соціальних відносин дозволило розробити окремі типології. Першорядне значення тут має сімейний стан індивіда. Відсутність з будь-яких причин постійного життєвого партнера – одна з найважливіших причин самотності.

Часова перспектива – цей вимір також покладено до основи типологій самотності. Дж. Янг, наприклад, розрізняє три типи самотності [10] хронічну, ситуативну й тимчасову.

Ситуацію самотності можна розглядати амбівалентно: як стан людини, її внутрішні переживання, або в руслі особливостей реагування та поведінки особистості в умовах невизначеності [66]. На думку П. Слейтера, коли виникає стан самотності, він протягом тривалого часу переживається в момент переходу від одного цілісного уявлення в організації поведінки до іншого цілісного уявлення [66].

На адекватний вибір стратегії поведінки у ситуації самотності, з точки зору Дж. Зілбурга, впливає здатність особистості до оцінки ситуації [11]. Така оцінка багато в чому залежить від впевненості людини у власному контролі над ситуацією та можливістю її зміни.

В. Сіляєва вважає, що неможливість ефективного подолання ситуації самотності залежить від відсутності в людини можливості та здатності

передбачати розвиток подій [54]. Таким чином, для ситуації самотності характерним постає той факт, що в її основі закладено проблемну ситуацію, яка виявляється не тільки при дефіциті інформації, але і при її надмірності.

Ситуація самотності викликає неоднозначну суб'єктивну оцінку сприйняття інформації про неї і має динаміку, яка визначається ступенем можливої її зміни, перетворення або модифікації в інтервалі часу, порівняному з часом вирішення завдання в цих умовах. Ще однією характеристикою ситуації самотності є складність, яка виражається як функція числа змінних, чинників, об'єктів, зв'язків, які необхідно враховувати під час вирішення ситуації невизначеності [19].

Когнітивні стилі мають вирішальне значення у процесах прийняття рішення [34]. Вони, як уважає Р. Попелюшко, використовуються для того, щоб позначити, з одного боку, індивідуальні відмінності в процесах переробки інформації і, з іншого, визначити типи людей залежно від особливостей організації їхньої когнітивної сфери [43].

Як зазначає О. Помазова, вивчення процесів прийняття рішень дозволяє виділити два типи рішень: детерміновані та імовірнісні [42]. Детерміновані рішення являють собою процедури обробки даних за певними критеріями і правилами і поділяються на два класи; критерії досягнення мети діяльності; критерії переваги (програми, способи діяльності, пошук інформаційних ознак).

Критерії першого класу в умовах невизначеності дозволяють ухвалити рішення стосовно того, досягла діяльність поставленої мети чи ні. На основі критеріїв другого класу проводиться порівняльний аналіз ефективності тієї чи іншої мети, способу, програми діяльності тощо.

Детерміновані рішення можливі в тому випадку, коли суб'єкт має у своєму розпорядженні необхідну і достатню інформацію, правила рішень, достатні для обробки інформації за відповідними правилами та критеріями. За відсутності необхідної та достатньої інформації або в умовах дефіциту часу рішення будується суб'єктом за імовірнісним принципом.

Поняття когнітивного стилю у багатьох авторів використовується для того, щоб позначити, з одного боку, індивідуальні відмінності в процесах переробки інформації та, з іншого, визначити типи людей залежно від особливостей організації їхньої когнітивної сфери [18]. Так, у процесі переробки інформації особливості використовуваних стратегій пов'язані з типологією суб'єктної регуляції і суттєво різняться для двох основних типів – "автономного" і "залежного".

Для того, щоб виявити особливості стратегій ухвалення рішення в умовах самотності, пов'язані з типологією суб'єктного регулювання та рівнем розвитку рефлексії, Д. Расселом було здійснене дослідження, в якому перевірялася гіпотеза стосовно наявності значних відмінностей у стратегіях прийняття рішення в умовах невизначеності між суб'єктами з "автономним" та "залежним" типом суб'єктного регулювання, зокрема: "автономні" суб'єкти схильні до рефлексивного стилю прийняття рішення, у той час як "залежні" суб'єкти – до імпульсивного стилю; крім того, в ситуації "істиннісного" прийняття рішення "автономні" суб'єкти демонструють логічне прийняття рішення, на відміну від "залежних", які роблять вибір, ґрунтуючись на емоціях. За результатами дослідження було зроблено висновки у тому, що "автономні" суб'єкти набагато повільніше приймають рішення, обмірковують правильну відповідь, ніж "залежні" індивіди [45].

Отже, когнітивні стилі безпосередньо впливають на ефективність прийняття рішень у ситуації самотності. Процеси прийняття рішення в типологічних групах суб'єктної регуляції діяльності в умовах невизначеності як неповної поінформованості виступають на перший план у світі, що ускладнюється, що вимагає від людини здатності до нового мислення.

Підсумовуючи, можна сказати, що самотність першокурників може виникати через минулі незадовільні соціальні контакти та відсутність емоційної підтримки з боку батьків. Це явище не є постійною рисою характеру і змінюється з віком.

Концепція "прототипу" допомагає ідентифікувати самотніх індивідів, але самотність залишається складним явищем, яке важко точно визначити. Основні причини самотності включають відсутність постійного партнера та тип самозвинувачення (поведінкове чи характерологічне).

Когнітивні стилі значно впливають на прийняття рішень у ситуації самотності. "Автономні" суб'єкти схильні до рефлексивного та логічного прийняття рішень, тоді як "залежні" – до імпульсивного та емоційного. Здатність до нового мислення стає важливою для подолання самотності та вибору ефективних стратегій поведінки.

Висновки до розділу 1

Аналіз терміна "самотність" у контексті соціально-психологічних студій дозволяє кваліфікувати його вияв у студентів-першокурсників у якості певного психологічно-соціального стану особистісної ізоляції, відчуження, супроводжуваного фрустративними, депресивними й тривожними проявами, доповненими почуттям непотрібності. Виникнення самотності в студентів-першокурсників спричиняється, передусім, індивідуальними особистісними особливостями (низькою самооцінкою, сором'язливістю, невмінням встановлення контактів на міжособистісному рівні, побоюванням відторгнення); віковими характеристиками розвитку як такого, якому притаманна кризовість; мікросоціальними особливостями, характером родинних взаємин, особливостями виховання, невимушеними стресогенними обставинами, зокрема, втратою рідної людини, розлученням батьків; макросоціальними особливостями, представленими політичною, соціально-економічною ситуацією в країні та світі тощо.

Аналіз функційних особливостей, що супроводжують суб'єктивне переживання самотності, інспірує висновок стосовно залежності особливостей рецепції самотності людиною прямо зумовлена її індивідуальними особистісними особливостями. Проте шанси для успішного

й ефективного подолання зазначеної проблеми суттєво підвищуються за умови своєчасного виявлення ознак, що сигналізують про появу самотності й відчуження, а також чіткого визначення причин виникнення цих психологічних феноменів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

2.1. Процедура та методики емпіричного дослідження запобігання розвитку синдрому самотності у студентів першого курсу

Проведення аналізу, скерованого на вивчення соціально-психологічних чинників виникнення самотності в студентів-першокурсників, наводить на думку, що формування самотності відбувається переважно протягом підліткових та юнацьких років життя людини. Відтак, постає можливість до ствердження про наявність найбільшої сприйнятливості в представників студентства для того, аби саме в цей відтинок часу займатися профілактикою й корекцією виявів зазначеного явища.

Учасниками дослідження стали студенти-першокурсники спеціальності "Психологія" Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у віці від 18 до 19 років. Склад учасників дослідження був репрезентований 30 особами (15 хлопців та 15 дівчат). Дослідження проводилося в режимі онлайн, шляхом використання сервісу Google Форми.

Протягом проведеного дослідження нами було здійснене послугування такими методиками:

1. Методика "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна);
2. Опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова);
3. "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут);
4. Методика дослідження соціальної адаптованості (К. Роджерс).

Наведемо більш детальний розгляд кожної з названих методик.

1. Методика "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна). Цей опитувальник призначений для дослідження показників схильності до відчуття самотності. Методика спрямована на визначення виду та інтенсивності переживання

самотності. Опитуваному пропонується 30 запитань або тверджень і два варіанти відповідей на них (так або ні). Досліджуваний має обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленню про самого себе.

За підсумками проведення методики можуть бути визначені такі провідні типи самотності: дифузна самотність, відчужувальна самотність, дисоційована самотність, усамітнення (без визначення якогось певного виду);

2. Опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова). Цей опитувальник призначений для дослідження провідних типів переживання самотності.

Опитуваному пропонується 30 запитань або тверджень. Він має уважно прочитати їх та оцінити, якою мірою кожне твердження може бути вжитим відносно нього. Кожне твердження має бути оцінене за п'ятибальною шкалою таким чином:

- 1 бал – майже ніколи;
- 2 бали – рідко;
- 3 бали – час від часу;
- 4 бали – часто;
- 5 балів – майже завжди.

За підсумками проведення методики всі випадки переживання самотності поділяються за шістьма типами, представленими відповідними шкалами. Так, зокрема, виокремлюють:

- 1) Переживання самотності як негативного почуття;
- 2) Заперечення переживання самотності;
- 3) Переживання самотності як тимчасового вимушеного явища;
- 4) Самотність як результат страху брати на себе відповідальність за інших;
- 5) Духовна самотність як відсутність підтримки, розуміння;
- 6) Самотність внаслідок зовнішньої непривабливості;

3. Для методики "Особистісна конфліктність і конфліктність" характерною є спрямування до того, аби виявити, наскільки той чи інший

суб'єкт є схильним до того, аби бути агресивним і конфліктним з огляду на той набір характеристик, які постають для нього особистісними. Структура методики характеризується наявністю шкал, пов'язаних із запальністю, напористістю, непоступливістю, образливістю, мстивістю, неготовністю до компромісів, нетерпимістю стосовно думок, висловлюваних іншими людьми, підозрілістю, агресивністю в її позитивному чи негативному виявах, конфліктністю.

Охарактеризуємо проведення тестових заходів за методикою, названою вище. Обстежуваний опиняється перед необхідністю сприйняття низки окремих тверджень. У разі, якщо його позиція стосовно окремого твердження характеризується близькістю до згоди, він має позначити таку позицію в межах відповідного квадрата знаком "плюс", що асоціюється із позитивною відповіддю. У разі ж, якщо його позиція стосовно окремого твердження характеризується схильністю до незгоди, учасник обстеження, відповідно, має скористатися для її артикуляції знаком "мінус", що асоціюється із відповіддю, яка є негативною.

Обробка результатів проведеної тестової діяльності може містити такий набір роз'яснень. Так, для кожної відповіді, що є позитивною або ж негативною, згідно із ключем, призначеним для обслуговування кожної зі шкал, відбувається нарахування одного балу. Кожна зі шкал дає досліджуваному можливість отримання від нуля до десяти таких балів.

За допомогою сумарної кількості балів відповідно до шкал, пов'язаних із напористістю та непоступливістю, постає можливість визначення сумарних показників, що ілюструють суб'єктну конфліктність позитивного спрямування.

За допомогою сумарної кількості балів відповідно до шкал, пов'язаних із нетерпимістю до думок, висловлюваних іншими людьми, а також мстивістю, постає можливість визначення сумарних показників, що ілюструють суб'єктну конфліктність негативного спрямування.

За допомогою сумарної кількості балів відповідно до шкал, пов'язаних із підозрілістю, образливістю, безкомпромісністю й запальністю, постає можливість визначення сумарних показників, що слугують для ілюстрації конфліктнісних узагальнень стану особистості.

4. Методика дослідження соціальної адаптованості (К. Роджерс). В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести зі способом життя, властивим опитуваному. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, опитуваний має зіставити його зі своїми звичками, своїм способом життя, і оцінити, якою мірою цей вислів може бути віднесено до нього.

Опитуваному пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на його думку), то він має позначити їх значком "+" у стовпчику "Так". Якщо ж наведені твердження несправедливі, то опитуваний має поставити "+" - у стовпчику "Ні".

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження закономірностей переживання самотності студентами-першокурсниками

За підсумками використання методики "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) було отримано такі результати.

Для переважної більшості як хлопців (70%), так і дівчат (60%), які були учасниками дослідження, характерним стало домінування ознак, пов'язаних із усамітненням. Ці студенти-першокурсники відзначаються наявністю рефлексій, притаманних окремим видам самотності, або утворених як наслідок реагування на певний різновид самотності. Вони рефлексують самотність як перехід однієї форми її вияву до іншої. Переживання ними стану самотності супроводжують вияви тривожності, емоційного або особистісного відчуження від оточуючих, нездатності встановлювати близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми. Їхнє буття характеризується

відчуттям невдоволення власними екзистенційними потребами. При цьому вони не мають здатності чи можливості до припинення подібного стану, уникаючи допомоги з боку навколишнього світу.

Для 20% опитаних хлопців та 10% опитаних дівчат характерною постала наявність ознак, співвідносних із відчужуючим типом самотності. Вияви зазначеного типу самотності оприявнюються у студентів-першокурсників, які належать до цієї групи, в формі збудливості, тривожності, циклічного характерологічного спрямування, низького рівня емпатійності, нездатності до співпраці та формування компромісів, підозрілості й залежності від стосунків міжособистісного рівня, що зумовлює виникнення схильності до перебування в стосунках, у яких домінує залежність партнерів один від одного.

Переживання подібного стану супроводжується у студентів-першокурсників почуттям власної покинутості, непотрібності кому-небудь, втраченості, ігнорованості з боку інших тощо. В них наявне прагнення до того, аби їх вислухали й почули, проте вони не оперують ані такою можливістю, ані здатністю віднаходження людей, спроможних до її забезпечення. Подібне усвідомлення поглиблює нестерпність їхньої рефлексії, через що почуття того, що вони нікому в житті не потрібні, а їхнє існування є марним, ще більше вкорінюється в сутності цих студентів-першокурсників. Унаслідок цього студенти-першокурсники, для яких характерним є переживання відчужуючої самотності, схильні до демонстрування значних тенденцій появи у власній поведінці агресивних, булінгових поведінкових стратегій. Суттєвим також постає ризик занпащення студентів-першокурсників депресивними станами, зростання їхньої недовіри стосовно навколишнього світу.

Для 10% опитаних хлопців та 10% опитаних дівчат домінантними стали результати, співвідносні з дифузною самотністю. Ці студенти-першокурсники постають вельми підозрілими у своїх стосунках із оточенням. Загалом студенти-першокурсники, що представляють цю групу, характеризуються

доволі суперечливими особистісними й поведінковими ознаками. Сукупність цих ознак представлена, зокрема, поведінкою, близькою до опору й пристосовництва в ситуаціях конфліктного характеру, оперуванням багаторівневою емпатійністю, високою збудливістю й тривожністю як ситуативним поведінковим виявом або ж як сталою особистісною рисою, надмірною емоційністю й комунікативною скерованістю. Наявність таких суперечливостей може бути спричинена тим, що першокурсник ідентифікує себе як іншу людину, що наділена набором зазначених психологічних особливостей.

Ці студенти-першокурсники відзначаються загостреним реагуванням стосовно стресових ситуацій, де вони прагнуть заручитися підтримкою та співчуттям оточуючих. Утеча від своїх переживань підштовхує студента до пошуку захисту з боку інших, проте для його поведінки характерним постає постійне демонстрування виявів незгоди з особами, з якими він устанавлює контакти, що призводить до швидкого руйнування зазначених контактів. Наслідком такої поведінки найчастіше стає поглиблення переживань, пов'язаних із самотністю, через що виникають постійні рефлексії страху, розчарування, відчуття марності існування тощо.

Для 20% опитаних дівчат за підсумками діагностики домінантними стали показники, співвідносні з дисоційованою самотністю. Для цього стану характерним постає наявність низки постійних відчуттів, представлених тривожністю, збудливістю, демонстративністю характеру, поєднаними високим і низьким рівнями емпатійності (середній рівень емпатійних переживань при цьому відсутній), егоїстичністю в міжособистісних стосунках та схильністю до домінування, тобто тенденціями, для яких характерна цілковита протилежність. За таких умов відчуття самотності наділене особливою гостротою, чіткістю, абсолютною усвідомленістю і значною болючістю.

Результати використання методики "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) представлені на рисунку 2.2.1.

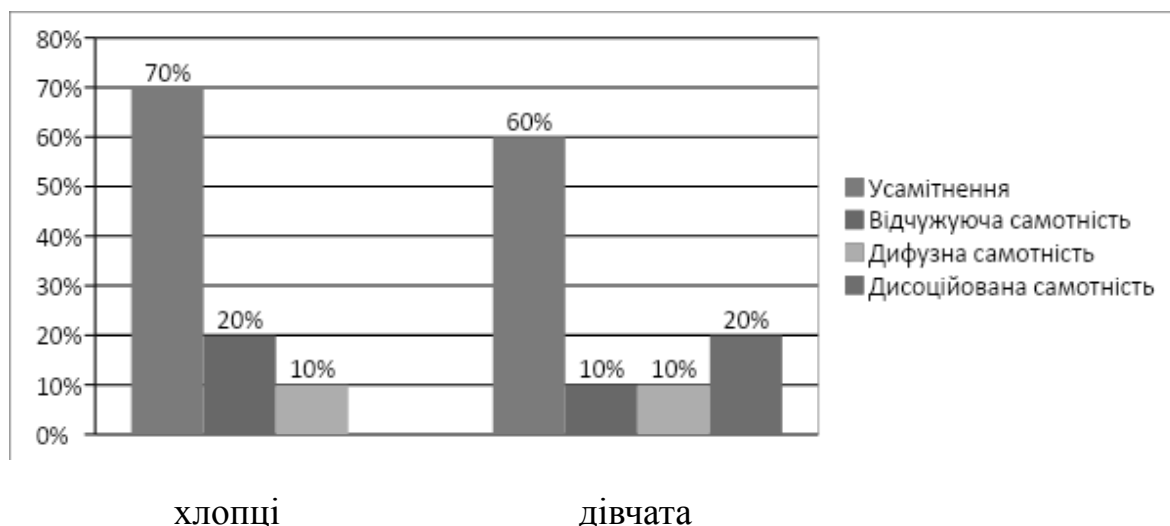


Рисунок 2.2.1. Результати використання методики "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) у групі студентів-першокурсників (хлопці й дівчата)

За підсумками використання опитувальника переживання самотності (К. О. Манакова) у групі студентів-першокурсників були отримані такі результати.

60% опитаних хлопців та 70% дівчат переживають самотність як негативне почуття. Для їхнього життя типовим постає переживання почуттів, пов'язаних із тривожністю, невпевненістю в собі, безпорадністю, некомпетентністю, слабкістю. Для представників цієї групи студентів-першокурсників характерним є болісне реагування стосовно негативних переживань, висока чутливість, коли вони є ігнорованими або зазнають невдачі.

Унаслідок високої ймовірності завершення їхніх ініціатив негативними результатами для цих студентів-першокурсників частотними постають негативні поведінкові вияви, представлені занепокоєнням, скаргами та нерішучістю. Переважно вони побоюються, що їм відмовлять та відторгнуть їх, що пов'язано із наявністю в їхній свідомості специфічного мотиваційного конфлікту, складовими якого постають напружене бажання до встановлення контакту та суб'єктивний неподоланий надмірний страх, спричинений самою можливістю зазначеного контакту.

Відповіді 20% опитаних хлопців та 20% опитаних дівчат відзначаються схильністю до рефлексування самотності, спричиненого зовнішньою непривабливістю. Для таких студентів-першокурсників не характерна популярність серед однолітків, проте вони часто переживають закоханість та симпатію стосовно ровесників, які не виявляють жодних почуттів у відповідь та є недоступними. В перспективі у студентів-першокурсників, які демонструють такі показники, наявний ризик розвитку переживань через невзаємність почуттів та примирення з думкою про неможливість побудови відносин із об'єктом своєї симпатії. Ця обставина формує в них комплекс "білої ворони", що в поєднанні з внутрішньою переконаністю в тому, що студент є непривабливим, може призвести до психологічного травмування.

Для 10% опитаних хлопців та 10% опитаних дівчат характерною постає рефлексія самотності як тимчасового вимушеного явища. Вони демонструють схильність до зняття з себе особистої відповідальності, адже мають впевненість у тому, що в разі наявності невдач будь у чому вони не мають прагнути до виявів упертості, настирливості, оскільки певні ситуації вимагають очікування сприятливіших обставин для їхнього вирішення. Період, пов'язаний із вимушеною самотністю, для цих студентів-першокурсників постає часом для максимальної концентрації на собі, що викликає виникнення стурбованості відносно власного душевного стану, деструктивної для емоційного добробуту. Вони переосмислюють власний образ, за допомогою чого формують у себе переконання стосовно подальшого відчуття провини в оточуючих відносно того болю, поганих звичок, браку загальної культури, через які студенти-першокурсники були змушені страждати.

Для 10% опитаних хлопців характерна схильність до заперечення переживання самотності як почуття, що є негативним. Ці студенти-першокурсники характеризуються певною автономністю, а решта людей, як правило, не викликає в них зацікавленості. Для них є чужою близькість, і навпаки, максимальну цінність становлять індивідуальність та

особиста незалежність, прагнення до власної самодостатності. До числа найшанованіших якостей у цих студентів-першокурсників входять мобільність та незалежність у прийнятті будь-яких рішень та здійсненні різних активностей. На їхню думку, решта людей наділені надмірною нав'язливістю, через що погрожують їхній незалежності, внаслідок чого встановлення близьких відносин із ними є вкрай небажаним. Найважливіша міжособистісна поведінкова тактика спрямована на те, аби тримати таких людей від себе якнайдалі.

Такі типи переживання самотності, як духовна самотність та самотність як страх відповідальності, в ході дослідження у студентів-першокурсників не були виявлені.

Результати використання опитувальника переживання самотності (К. О. Манакова) представлені на рисунку 2.2.2.

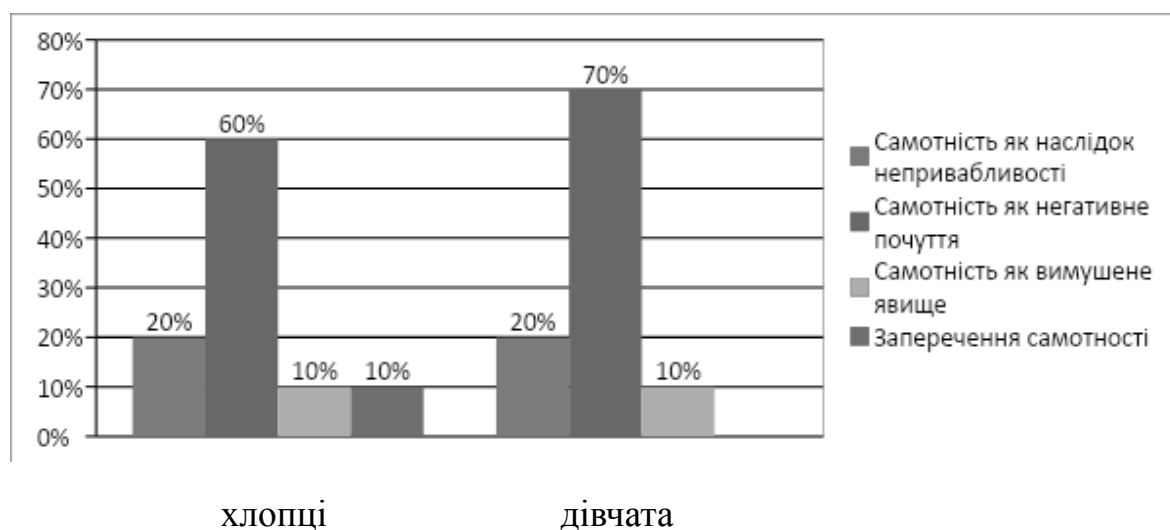


Рисунок 2.2.2. Результати використання опитувальника переживання самотності (К. О. Манакова) у групі студентів-першокурсників (хлопці та дівчата)

Далі було здійснене застосування методики "Особиста агресивність та конфліктність". Студенти-першокурсники мали опанувати низкою тверджень, для кожного з яких була характерною необхідність визначення актуальності зазначеного твердження стосовно особистісного виміру кожного із опитаних

студентів-першокурсників, зокрема, пов'язаного із їх поведінковими, вчинковими, ставленнєвими, світоглядними домінантами тощо.

Проведенню тестового виконання передував інструктаж. Так, студентам-першокурсникам, що віднаходили суттєву співвідносність пропонованих тверджень із власними життєвими виявами, було надано пропозицію оцінити такі твердження відповіддю, що є позитивною ("Так"). Якщо ж студенти-першокурсники не віднаходили такої суттєвої співвідносності з-поміж запропонованих їм тверджень, їм пропонувалося здійснити оцінювання таких тверджень відповіддю, що є негативною ("Ні"). Фіксація відповідей студентів-першокурсників відбувалася в межах наявного в кожного з них аркуша за послугування хрестиком або будь-яким іншим знаком, розміщеним у клітинках згідно з номером конкретного твердження в межах опитувальника й типом відповіді.

До студентів-першокурсників було висунуто вимогу уникання розмірковування стосовно кожного із питань, навпаки, вони мали прийняти якомога більш швидке рішення стосовно того, якому із запропонованих варіантів відповідей, хай навіть у дуже відносному аспекті, віддати перевагу через його більшу близькість до істинного стану речей. При цьому студентів-першокурсників закликали не перейматися через можливу перебільшену інтимність окремих питань, адже при аналізі його результатів відсутня необхідність індивідуального розгляду кожного з питань та відповідей на них; важливість наявна лише в кількісному співвідношенні відповідей, представлених одним та іншим видами. Окрім того, було зауважено стосовно обов'язкової конфіденційності отриманих показників, що унеможлиблює сам факт винесення їх до широкого обговорення.

Дослідження за шкалою "Невротичність" дало такі результати (Рисунок 2.2.3):



Рисунок 2.2.3. Зіставні результати за шкалою "Невротичність" (хлопці та дівчата)

Отже, за підсумками дослідження абсолютна більшість як хлопців (85%), так і дівчат (95%), що взяли участь у опитуванні, продемонстрували високий рівень невротичності. Середній рівень невротичності показали 10% опитаних хлопців, причому дівчата такий рівень невротичності взагалі не продемонстрували. Низький рівень схильності до невротичності було показано 5% опитаних хлопців та 5% опитаних дівчат відповідно. Слід, отже, відзначити, що абсолютна більшість опитаних студентів-першокурсників є дуже схильними до виявів невротичності.

Дослідження за шкалою "Спонтанна конфліктність" дало такі результати (Рисунок 2.2.4):

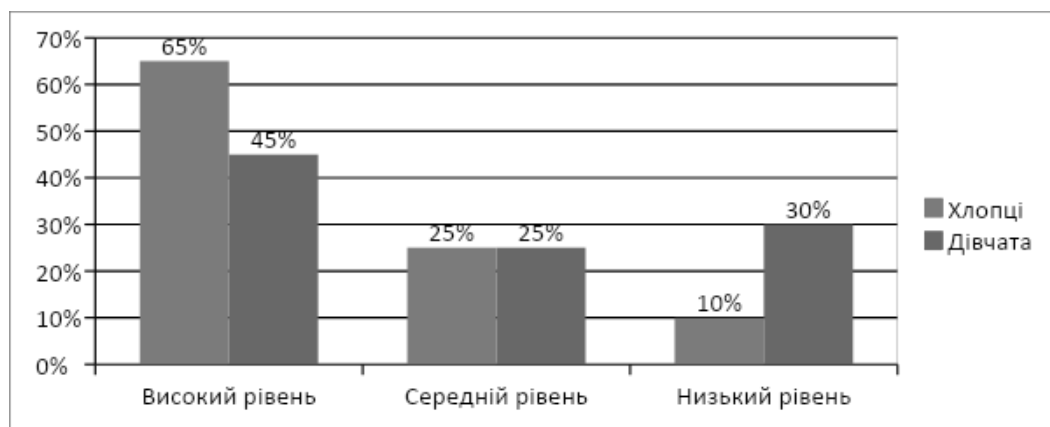


Рисунок 2.2.4. Зіставні результати за шкалою "Спонтанна конфліктність" (хлопці та дівчата)

За шкалою спонтанної конфліктності більшу схильність до її виявлення продемонстрували опитані хлопці – 65%. Трохи менше схильні до високого рівня її вияву опитані дівчата – 45% з них продемонстрували названі

показники. Практично рівномірною є середня схильність до вияву спонтанної конфліктності – вона була продемонстрована 25% опитаних хлопців та 25% дівчат, що взяли участь у дослідженні. Більший спокій та несхильність до вияву спонтанної агресії виявляють 30% опитаних дівчат, що дістали показники, співвідносні з низьким рівнем. Хлопці схильні до вияву спокою в 10% випадків. Отже, можна відзначити, що саме студенти-першокурсники-хлопці демонструють більшу схильність до виявів спонтанної агресії в поведінці.

Дослідження за шкалою "Депресивність" дало такі результати (Рисунок 2.2.5.):

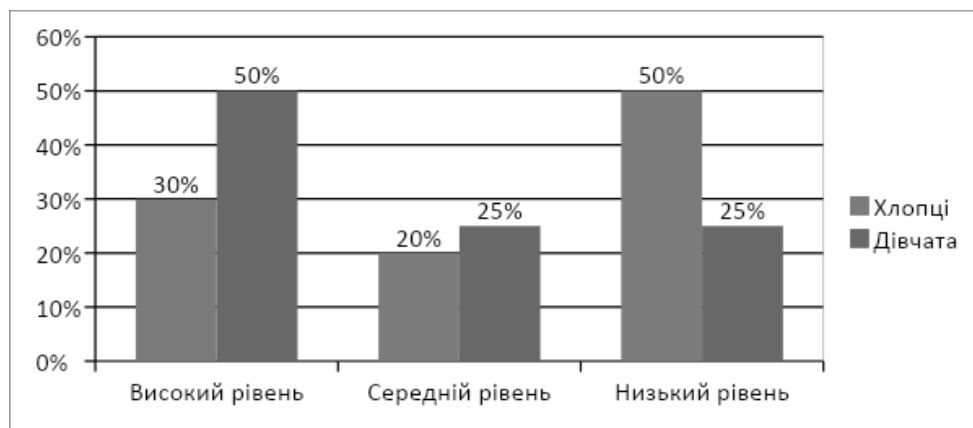


Рисунок 2.2.5. Зіставні результати за шкалою "Депресивність" (хлопці та дівчата)

Високий рівень схильності до виявів депресивності продемонстрували 30% хлопців та 50% дівчат відповідно. Практично однаковими є показники середнього рівня схильності до депресивних переживань – 20% хлопців та 25% дівчат відповідно. Показники низького рівня показують, що студенти-першокурсники-хлопці, які взяли участь у опитуванні, значно менше схильні до депресивних переживань, ніж опитані студенти-першокурсники-дівчата – 50% та 25% відповідно.

Дослідження за шкалою "Дратівливість" дало такі результати (Рисунок 2.2.6.):

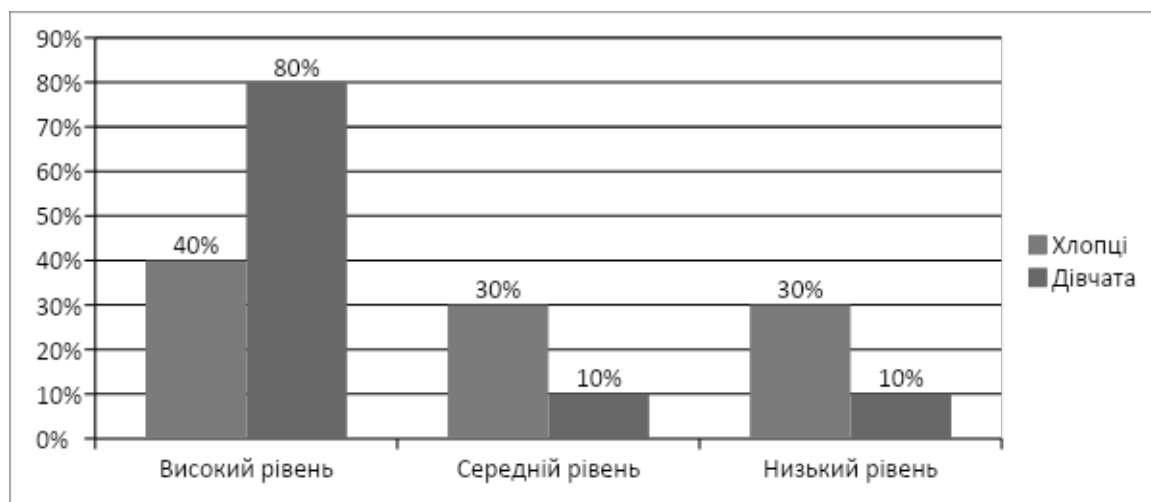


Рисунок 2.2.6. Зіставні результати за шкалою "Дратівливість" (хлопці та дівчата)

Результати опитування за шкалою схильності до дратівливості демонструють, що значно більш дратівливими є дівчата, 80% яких показали високий рівень дратівливості. Серед хлопців такий рівень продемонстрували 40% опитаних. 30% опитаних хлопців та 10% опитаних дівчат – такі результати повторювалися на середньому та низькому рівні схильності до роздратування. Відтак, можемо стверджувати, що дівчата-студенти-першокурсники є значно більш схильними до дратівливості, ніж хлопці-студенти-першокурсники.

Дослідження за шкалою "Товариськість" дало такі результати (Рисунок 2.2.7):

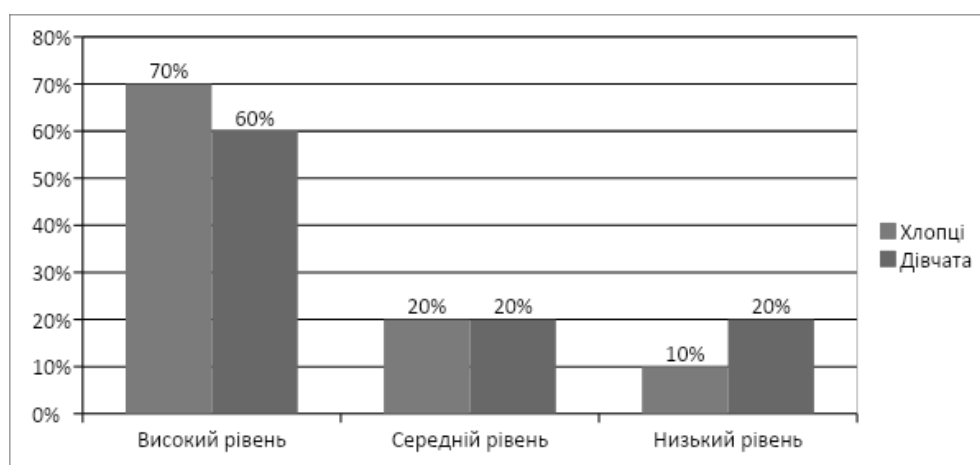


Рисунок 2.2.7. Зіставні результати за шкалою "Товариськість" (хлопці та дівчата)

За показником товарищкості було відзначено перевагу високого рівня як серед хлопців (70%), так і серед дівчат (60%). Практично ідентичні показники виявлено на середньому (по 20%) та низькому (10% та 20%) відповідно) рівнях. На нашу думку, високі показники товарищкості пов'язані з незадовільною ситуацією, що панує в студентському середовищі. Студенти-першокурсники відчують самотність та підсвідомо тягнуться до товариства.

Дослідження за шкалою "Врівноваженість" дало такі результати (Рисунок 2.2.8.):

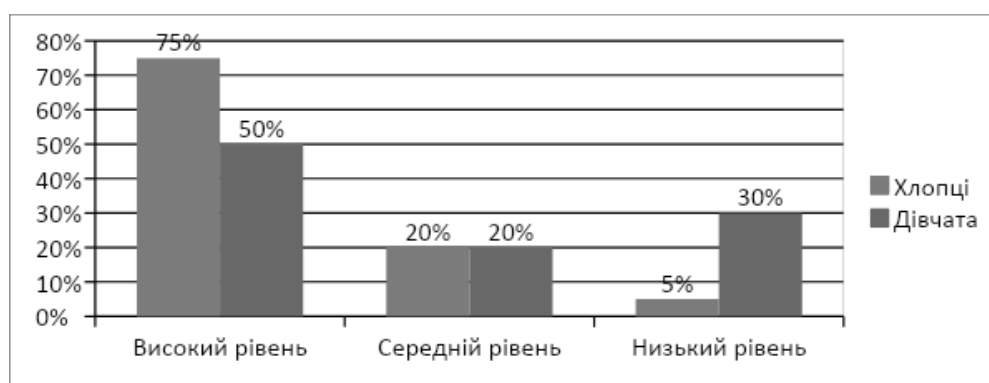


Рисунок 2.2.8. Зіставні результати за шкалою "Врівноваженість" (хлопці та дівчата)

За шкалою врівноваженості було відзначено перевагу високого рівня у хлопців (75%) та дівчат (50%). Практично однакові показники були виявлені на середньому рівні (по 20%), проте схильність до низького рівня врівноваженості було продемонстровано більшою кількістю дівчат (30%), ніж хлопців (5%). Відзначимо, що більшу врівноваженість за результатом опитування за цією шкалою демонструють хлопці-студенти-першокурсники.

Дослідження за шкалою "Реактивна конфліктність" дало такі результати (Рисунок 2.2.9):



Рисунок 2.2.9. Зіставні результати за шкалою "Реактивна конфліктність" (хлопці та дівчата)

За шкалою реактивної конфліктності було виявлено високу схильність до її виявів як у хлопців (70%), так і в дівчат (70%), що взяли участь у опитуванні. Незначну перевагу низького рівня схильності до виявів реактивної конфліктності було відзначено у хлопців-учасників дослідження (18% проти 5% у дівчат). Отже, можна підкреслити, що студенти-першокурсники практично однаково схильні до вияву конфліктної реакції на різні подразники.

Дослідження за шкалою "Сором'язливість" дало такі результати (Рисунок 2.2.10.):

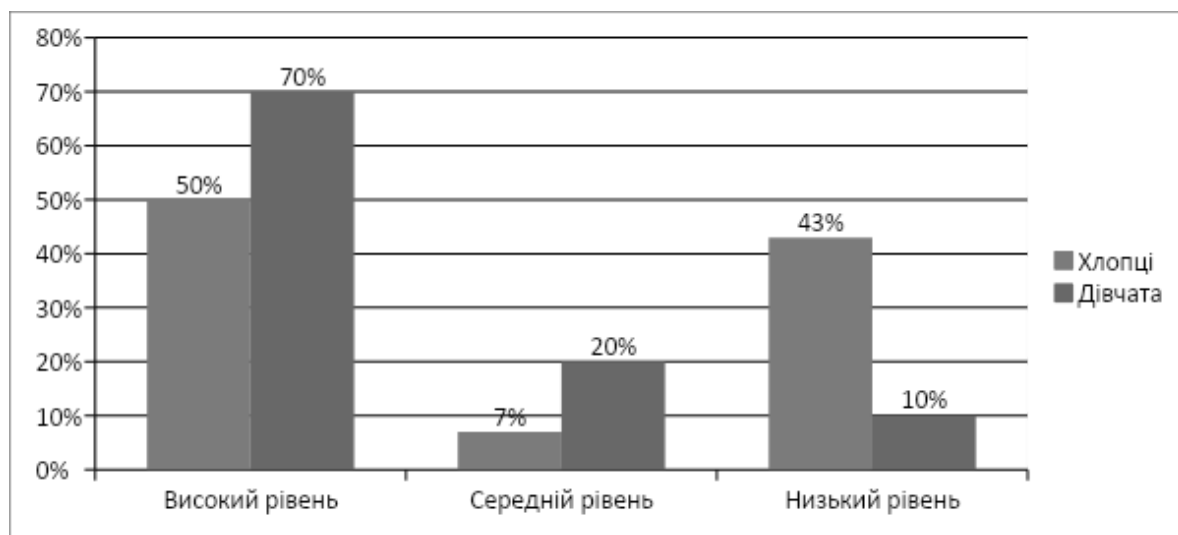


Рисунок 2.2.10. Зіставні результати за шкалою "Сором'язливість" (хлопці та дівчата)

За підсумками дослідження сором'язливості було відзначено, що дуже сором'язливими є половина опитаних хлопців (50%) та 70% опитаних дівчат. Дослідження за шкалою "Відкритість" дало такі результати (Рисунок 2.2.11):



Рисунок 2.2.11. Зіставні результати за шкалою "Відкритість" (хлопці та дівчата)

За шкалою відкритості було продемонстровано абсолютну відповідність показників високого рівня (по 65%) у дівчат та хлопців. На нашу думку, це може бути пов'язано з високим рівнем прагнень студентів-першокурсників до товарищескості, бажанням знайти нових друзів та розширити коло спілкування.

Дослідження за шкалою "Екстравертність/інтровертність" дало такі результати (Рисунок 2.2.12):

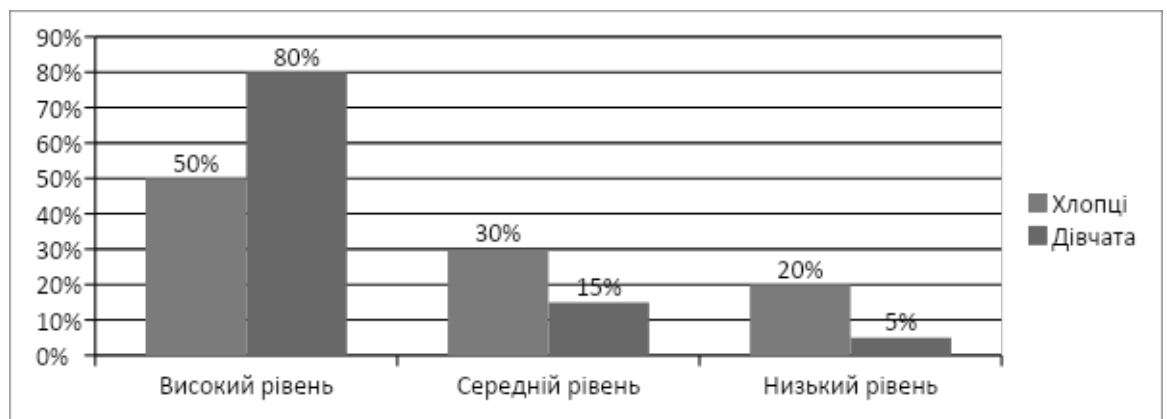


Рисунок 2.2.12. Зіставні результати за шкалою "Екстравертність / інтровертність" (хлопці та дівчата)

Результати дослідження показують, що значно більшу відкритість демонструють дівчата – 80% з опитаних показують високий рівень схильності до екстравертності. При цьому показники хлопців також є високими – 50% та 30% з них продемонстрували високий та середній рівень

схильності до екстравертності. Отже, можна відзначити, що у студентів-першокурсників переважає екстравертність.

Дослідження за шкалою "Емоційна лабільність" дало такі результати (Рисунок 2.2.13):

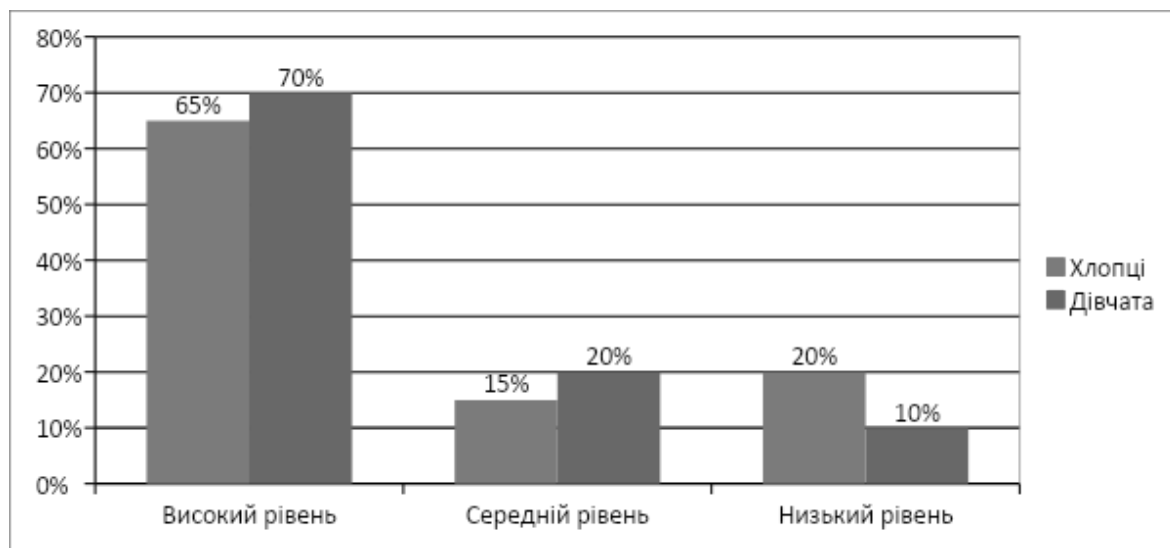


Рисунок 2.2.13. Зіставні результати за шкалою "Емоційна лабільність" (хлопці та дівчата)

За шкалою емоційної лабільності було продемонстровано подібні результати – 65% хлопців і 70% дівчат показали високий рівень схильності до емоційної лабільності. 15% хлопців та 20% дівчат показали середній рівень схильності до емоційної лабільності, 20% хлопців та 10% дівчат продемонстрували низький рівень за цим показником. Отримані результати засвідчують, що студенти-першокурсники мають приблизно однакову схильність до емоційної лабільності.

Дослідження за шкалою "Маскулінність / фемінінність" дало такі результати (Рисунок 2.2.14):

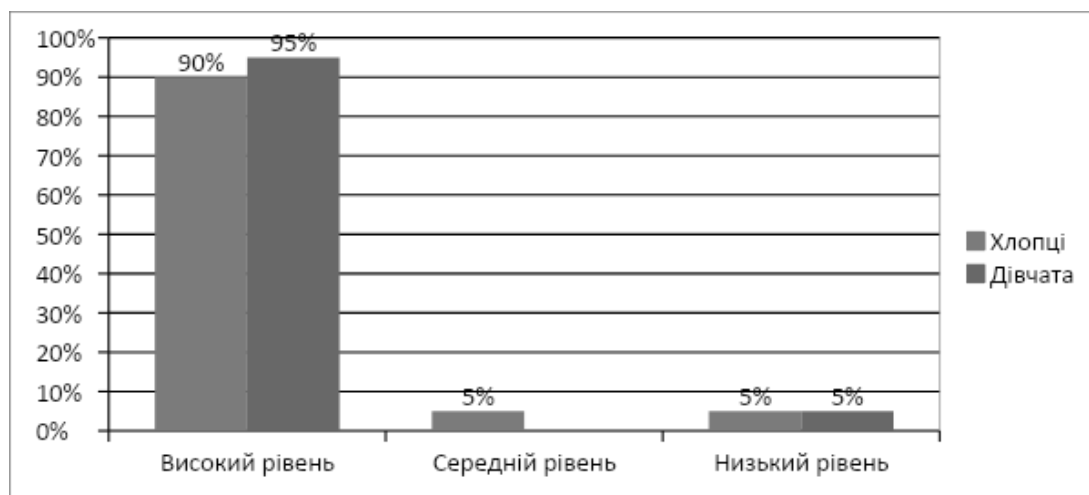


Рисунок 2.2.14. Зіставні результати за шкалою "Маскулінність / фемінінність" (хлопці та дівчата)

За підсумками дослідження можна відзначити, що опитані хлопці та дівчата демонструють значну прихильність до маскулінних та фемінінних моделей поведінки. При цьому в дівчат цей показник (95%) є дещо вищим, ніж у хлопців (90%).

Послугування методикою дослідження соціальної адаптованості принесло такі результати.

За методикою соціальної адаптованості показники, співвідносні з високим рівнем, було продемонстровано 30% опитаних хлопців та 20% опитаних дівчат. Для них є характерною здатність до того, аби успішно подолати наслідки адаптаційних процесів шляхом сприйняття їх як поточних проблем, що не є загрозливими для їхньої життєдіяльності. При цьому вони завжди демонструють готовність до надання допомоги особам, не здатним до самостійного подолання негативних наслідків адаптаційних процесів.

Домінування показників, співвідносних із середнім рівнем, було зафіксовано в 30% опитаних хлопців та 20% опитаних дівчат. Для цих студентів-першокурсників характерним постає високий рівень стійкості до стресових ситуацій, учасниками яких вони стають протягом перебігу адаптаційних процесів, проте сприйняття таких ситуацій демонструє відсутність реагування на них як на значущі для їхнього життя.

Показники, співвідносні з низьким рівнем, було продемонстровано 40% опитаних хлопців та 60% опитаних дівчат. Представники цієї групи студентів-першокурсників відзначаються дуже важким переживанням усіх випадків адаптації, та здебільшого не мають цілісного бачення своєї поведінки в таких ситуаціях, спрямованої на подолання наслідків стресових переживань адаптаційних процесів

Графічно результати дослідження за методикою соціальної адаптованості в групі студентів-першокурсників представлені на рисунку 2.2.15.

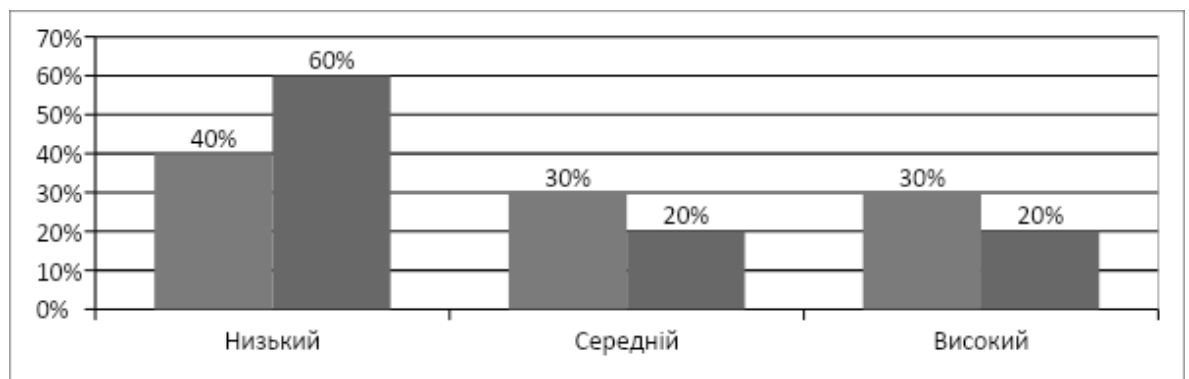


Рисунок 2.2.15. Показники за методикою соціальної адаптованості в групі студентів-першокурсників (хлопці та дівчата)

Отже, за підсумками використання методики соціальної адаптованості було виокремлено такі психологічні особливості виявленості зазначеної характеристики в учасників дослідження. Так, практично за всіма розглянутими шкалами тесту було відзначено домінування низького рівня.

В якості методів математичної обробки для встановлення достовірності отриманих відомостей нами було застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Спірмена, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica.

Результати кореляційного аналізу між показниками за методиками "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) та "Опитувальник переживання самотності" (К. Манакова) представлені в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Таблиця розрахунку кореляції
за допомогою програми SPSS Statistica 24
(між показниками за методиками "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) та
"Опитувальник переживання самотності" (К. Манакова))

	Зниженість схильності до переживан ня самотності	Самотність як наслідок непривабливо сті	Самотніс ть як негативне почуття	Самотніс ть як вимушене явище	Заперечен ня самотності
Відсутніст ь переживан ь, пов'язаних із самотніст ю	0.39*	0.239	0.038	0.429*	0.263
Усамітнен ня	-0.387*	-0.013	0.233	-0.081	0.177
Відчужуюч а самотність	0.103	0.365*	-0.311	-0.085	0.126
Дифузна самотність	-0.362*	-0.011	0.229	-0.079	0.169

$p \leq 0,05$

За підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник "Відчужуюча самотність" має прямий кореляційний зв'язок із показником "Самотність як наслідок непривабливості" ($p = 0.365$, $t < 0.005$). Показник "Відсутність переживань, пов'язаних із самотністю", у свою чергу, корелює із показником "Самотність як вимушене явище" ($p = 0.429$, $t < 0.005$).

Також ми дослідили кореляцію між показниками за методиками "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) та "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут)

Результати кореляційного аналізу між показниками представлені в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

Таблиця розрахунку кореляції за допомогою програми SPSS Statistica 24 (між показниками за методиками "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) та "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі))

	Невротичність	Спонтанна конфліктність	Депресивність	Товариськість	Сором'язливість	Маскуліність/фемініність
Відсутність переживань, пов'язаних із самотністю	-0.39	0.46	-0.16	0.54	0.22	-0.14
Усамітнення	0.40	0.31	-0.38	-0.25	-0.40	0.06
Відчужуюча самотність	0.06	0.14	0.20	0.06	0.18	0.13
Дифузна самотність	-0.15	0.22	-0.10	0.03	0.03	-0.12
Дисоційована самотність	0.30	0.10	-0.05	-0.32	0.09	-0.31

$p \leq 0,05$

За підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що:

Відсутність переживань, пов'язаних із самотністю має помітну позитивну кореляцію з товариськістю (0.54) та спонтанною конфліктністю (0.46), і негативну кореляцію з невротичністю (-0.39).

Усамітнення має помітну позитивну кореляцію з невротичністю (0.40) та спонтанною конфліктністю (0.31), і негативну кореляцію з сором'язливістю (-0.40).

Дисоційована самотність показує негативну кореляцію з товариськістю (-0.32) та маскуліністю/фемініністю (-0.31).

Невротичність позитивно корелює з усамітненням (0.40) та дисоційованою самотністю (0.30).

Спонтанна конфліктність має помітну позитивну кореляцію з відсутністю переживань, пов'язаних із самотністю (0.46) та усамітненням (0.31).

Висока кореляція між відсутністю переживань, пов'язаних із самотністю, та товариськістю (0.54) свідчить про те, що товариські люди частіше вступають в соціальні взаємодії, що допомагає їм уникати почуття самотності. Ці люди також схильні до спонтанної конфліктності (0.46), що може означати, що вони не бояться вступати в конфлікти, але також можуть мати високий рівень соціальної активності та самовпевненості.

Негативна кореляція між відсутністю переживань, пов'язаних із самотністю, та невротичністю (-0.39) вказує на те, що люди, які не відчують самотності, менш схильні до невротичних переживань. Це може означати, що невротичні люди більш схильні відчувати самотність через свою підвищену тривожність та емоційну нестабільність.

Від'ємна кореляція усамітнення з сором'язливістю (-0.40) вказує на те, що сором'язливі люди менше схильні до усамітнення, можливо через страх бути незрозумілими або відкинутими.

Від'ємна кореляція між дисоційованою самотністю і товариськістю (-0.32) та маскулінністю/фемінінністю (-0.31) вказує на те, що люди, які відчують дисоційовану самотність, менше інтегровані в соціальне середовище і можуть мати проблеми з соціальною роллю та гендерною ідентичністю.

Висновки до розділу 2

Учасниками дослідження стали студенти-першокурсники спеціальності "Психологія" Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у віці від 18 до 19 років. Склад учасників дослідження був

репрезентований 30 особами (15 хлопців та 15 дівчат). Дослідження проводилося в режимі онлайн, шляхом використання сервісу Google Форми.

Протягом проведеного дослідження нами було здійснене послугування такими методиками:

1. Методика "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна);
2. Опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова);
3. "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут);
4. Методика дослідження соціальної адаптованості.

Використання обраних методик продемонструвало, що переважна більшість як дівчат, так і хлопців, характеризує себе як осіб, що мають високий рівень схильності до переживань самотності. Для переважної більшості як хлопців (70%), так і дівчат (60%), які були учасниками дослідження, характерним стало домінування ознак, пов'язаних із усамітненням. Переживання ними стану самотності супроводжують вияви тривожності, емоційного або особистісного відчуження від оточуючих, нездатності встановлювати близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми. Їхнє буття характеризується відчуттям невдоволення власними екзистенційними потребами. При цьому вони не мають здатності чи можливості до припинення подібного стану, уникаючи допомоги з боку навколишнього світу.

Дівчата більш схильні до відкритого вираження емоцій, зокрема їхнє життя більше спрямоване на публіку, ніж життя хлопця, що виражається, зокрема, в активності у соціальних мережах. Хлопці менш дратівливі, не схильні до депресій, вони більш врівноважені та спокійні. Також високий рівень сором'язливості, який може значно впливати на почуття самотності людини прослідковується як у хлопців, так і у дівчат.

Крім цього за підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник "Відчужуюча самотність" має прямий кореляційний зв'язок із показником "Самотність як наслідок непривабливості". Показник

"Відсутність переживань, пов'язаних із самотністю", у свою чергу, корелює із показником "Самотність як вимушене явище".

Корекційний аналіз між показниками за методиками "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) та "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут) показав, що відсутність переживань, пов'язаних із самотністю має помітну позитивну кореляцію з товариськістю та спонтанною конфліктністю, і негативну кореляцію з невротичністю, усамітнення має помітну позитивну кореляцію з невротичністю та спонтанною конфліктністю, і негативну кореляцію з сором'язливістю, дисоційована самотність показує негативну кореляцію з товариськістю та маскулітністю/фемінітністю, невротичність позитивно корелює з усамітненням та дисоційованою самотністю, спонтанна конфліктність має помітну позитивну кореляцію з відсутністю переживань, пов'язаних із самотністю та усамітненням.

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА І АНАЛІЗ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

3.1 Розробка корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу

Розробку та апробацію психокорекційної програми з подолання негативних наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників було проведено у режимі онлайн протягом жовтня-листопада 2023 року. Участь у реалізації програми взяли 30 студентів-першокурсників психологічних спеціальностей.

При відборі змісту та організації програми була здійснена опора на такі принципи:

- принцип системності;
- принцип науковості;
- принцип активності;
- принцип єдності теорії та практики

Мета програми: подолання негативних наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників.

Завдання програми:

1. Дати уявлення про поняття різних стилів поведінки, різницю між ними та їхній вплив на подолання самотності;
2. Розвинути можливості адекватного і найповнішого пізнання себе та інших людей;
3. Вивчити та опанувати прийоми впевненої міжособистісної взаємодії;
4. Освоїти корисні комунікативні алгоритми щодня (уміння говорити "ні", захист від маніпуляцій);
5. Розвинути комунікативні навички.

Адресатом програми є студенти-першокурсники.

Ця програма передбачає групову форму роботи. У процесі заняття студенти-першокурсники безперервно взаємодіють один з одним, що сприяє розвитку соціальних навичок.

Визначимо умови реалізації програми:

1. Кадрові ресурси

Проводити заняття з цієї програми може 1 педагог-психолог, який має вищу професійну освіту за спеціальністю та досвід проведення тренінгів із дорослими людьми не менше 6 місяців.

2. Матеріально-технічні вимоги.

Приміщення має бути просторим, щоб учасники групи мали достатньо місця для виконання вправ. Потрібно кілька столів для роботи групи та стільці, кількість яких має бути не меншою за кількість учасників тренінгу разом із ведучим. Особливих вимог щодо інформаційної забезпеченості установи для реалізації програми немає.

Для організації та проведення занять з цієї програми необхідно: аркуші паперу А4 (1 пачка); набір фломастерів (1 упаковка); фарби (акварельні або гуаш) (10 наборів); пензля для малювання (30 шт.); баночки під воду (30 шт.); широкий скотч (1 шт.); бейджі (30 шт.); метафоричні карти або карти диксит (1 колода); планшети для аркушів паперу (30 шт.); ручки (30 шт.).

Запропонована програма має таку структуру (Таблиця 3.1.1.)

Таблиця 3.1.1.

Структура психокорекційної програми

№	Тема заняття	Зміст теоретичної частини заняття	Зміст практичної частини заняття
1	Впевнена поведінка. Що це?	Поняття про впевнену, асертивну та агресивну поведінку	Знайомство учасників між собою,

			ознайомлення з форматом роботи, опанування теоретичними поняттями.
2	Самоаналіз. Погляд всередину себе	Поняття про самоаналіз, самоаналізу	Розвиток умінь самоаналізу, самодіагностика власної впевненості, рефлексія
3	Три типи поведінки	Докладне ознайомлення з поняттями впевненої, агресивної, пасивної поведінки	Робота з розвитку комунікативних якостей
4	Очима інших	Опанування корисними комунікативними алгоритмами професійного самоствердження	Опанування активним стилем спілкування та способами передачі й сприйняття зворотного зв'язку. Глибинна рефлексія власної поведінки студентів-першокурсників.

Продовження таблиці 3.1.1.

Повні плани-конспекти занять за програмою представлені в Додатку А.

Засоби подолання самотності традиційно поділяють на соціально-психологічні, соціально-медичні та організаційні.

Перші включають проведення комунікативних тренінгів для формування у людей навичок спілкування, а також психотерапію та психокорекцію з метою усунення хворобливих ефектів самотності, другі – вироблення навичок самозбережної поведінки, треті – створення клубів і груп спілкування як інструментів формування нових соціальних зв'язків та пропаганду нових інтересів замість втрачених [7].

Особливо слід зазначити, що перелічені засоби не орієнтовані на усунення об'єктивних чинників, що породжують переживання самотності, і неповною мірою здатні компенсувати вплив на людину з боку зовнішнього середовища. Останнє прямо вказує на необхідність проведення додаткових досліджень у цій галузі.

Самотність є актуальною проблемою для сучасних студентів-першокурсників. Опиняючись у новому для себе середовищі закладу вищої освіти, вони гостро реагують на той дискомфорт, який відчувають унаслідок не завжди успішних спроб адаптації.

Самотність студентів-першокурсників як соціально-психологічний феномен існує як відповідь на соціально-економічні, політичні та інші перетворення, що відбуваються, оскільки крім конструктивних моментів вони мають і руйнівні наслідки, такі як індивідуалізм, урбанізація, ослаблення міжособистісних відносин, ламання традицій тощо. Наслідком цього є нездатність студентів, пристосуватися до швидкозмінних ритмів життя, що сприяє посиленню почуття самотності, яка, у свою чергу, є певним "захистом" від соціально-історичних подій, що відбувалися і відбуваються.

Навчаючись, студент постійно стикається із певними алгоритмами у виконанні поставлених завдань, однак вони не завжди увінчуються успіхом, адже можуть застаріти і не суміщатися з особистістю студента [9]. Саме тому творчий підхід до навчальної діяльності допомагає у виконанні будь-яких функційних обов'язків.

Загалом, у творчому процесі є кілька етапів, які відрізняються від традиційної діяльності лише сутнісним наповненням: постановка проблеми

(загальне орієнтування у проблемному полі, звертання до вже відомої інформації, пошук прогалин у знаннях); аналіз даних; мобілізація інформації (формулювання на її основі нового бачення проблеми, що може завершитися інтуїтивним осяянням – інсайтом); оцінка результатів [6].

Відповідно до вищезазначеного, передумовами успішного подолання наслідків переживання самотності в студентів-першокурсників є наступні аспекти [2]:

1. Розвиток бази знань та умінь, накопичення та систематизація того запасу інформації, на основі якого можна створювати щось нове, а також удосконалення навичок, необхідних для відповідного виду діяльності.

2. Створення атмосфери, яка повертає до творчості. Ключова характеристика цієї атмосфери – відсутність критики на стадії породження ідей, що дозволяє подолати внутрішні обмеження, які перешкоджають тому, аби побачити проблему в новому ракурсі.

3. Пошук аналогій. Шанси на творче рішення завдань збільшуються, якщо вдається розгледіти аналогії між ними та іншими проблемними ситуаціями, навіть якщо вони на перший погляд не схожі.

Таким чином, серйозним завданням у роботі з подолання наслідків переживання самотності в студентів-першокурсників повинно бути сприяння їхньому особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні. На основі аналізу сучасної літератури, досліджень, публікацій та власного досвіду пропонуємо такий алгоритм для подолання наслідків переживання самотності в студентів, які навчаються на першому курсі:

1. Збір інформації про рівень розвитку емпатичності у студентів: добір відповідних методів і методик для проведення дослідження рівня розвитку креативних здібностей; констатуючий експеримент та обробка результатів.

2. Відповідно до результатів дослідження, об'єднання студентів у міні-групи у відповідності з рівнем сформованості в них відчуття самотності.

3. Розробка тренінгової програми з подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників у відповідності до сформованих підгруп та поставлених цілей і завдань.

4. Проведення розроблених тренінгів у підгрупах.

5. Заохочення творчості студентів як на заняттях, так і в інший час (підтримка творчої мотивації студентів, змога вільно висловлювати різноманітні думки та рішення, проведення вечорів творчості, створення креативних майстерень, проведення науково-методичних семінарів та науково-практичних конференцій із проблеми розвитку креативності у студентів та ін.).

6. Аналіз результатів роботи творчих груп та систематичне виявлення потреб студентів шляхом спостереження, тестування, анкетування.

7. Створення ініціативної групи серед числа студентів та викладачів із розв'язання проблем подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників.

В основу розроблення тренінгу з подолання наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників повинні бути покладені такі принципи як: моделювання ситуації новизни та невизначеності, ігровий характер взаємодії учасників і тренера, позитивний зворотний зв'язок, відмова від критики змісту роботи, баланс між інтуїцією та критичним мисленням, вибудовування паралелей між змістом занять і життєвим досвідом учасників.

Основна частина тренінгу присвячується різноманітним вправам із використанням усього потенціалу особистості: інтелекту, товариськості, відкритості, артистичності, багатой уяви, лідерських якостей, спостережливості, рефлексивності тощо. Основною метою тренінгу має виступати можливість власного прояву студентами творчості у вирішенні ситуацій, вираження вербальної та невербальної креативності, орієнтація на розвиток творчого мислення, усвідомлення характеристик творчого середовища, формування навичок та вмій керувати творчим процесом.

Застосування спеціальних методик дає можливість розвивати окремі сторони особистості студентів.

Не менше значення в тренінговій роботі мають ігрові методи, що включають творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри. Використання ігрових методів у тренінгу є надзвичайно продуктивним, тому що гра створює нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

Таким чином, самопізнання особливостей своєї емоційної сфери (емпатійності, зокрема), особливостей функціонування пізнавальних психічних процесів, актуалізація рівня власної саморегуляції є тим шляхом, який може забезпечити подолання наслідків переживання самотності у студентів.

Після знайомства ведучий пояснює учасникам основні правила тренінгу та особливості цієї форми роботи. Потім члени групи розпочинають вироблення правил роботи саме для своєї групи. У кожній тренінговій групі можуть бути свої правила, але наведені нижче правила повинні бути основою її роботи.

1. Послугування довірчим комунікативним стилем. Аби практично забезпечити довірчий клімат у тренінговій групі, ведучий може вдатися до використання єдиної форми звертання в її межах, що сприятиме психологічному зрівнянню всіх учасників тренінгової взаємодії з ведучим.

2. Використання принципу поточної комунікації. Вельми часто мовлення учасників тренінгової взаємодії характеризується відходом від провідної тематики, оперуванням загальними міркуваннями, перенесення фокусу на події, що мали місце в житті інших людей тощо. В таких випадках людина вдається до актуалізації механізмів, пов'язаних із психологічним захистом.

Проте слід враховувати, що проведення тренінгу покликане до витворення в групі своєрідного об'ємного "дзеркала", яке надало б

можливість кожному із членів групи для правдивого бачення себе в різноаспектних проявах, якомога глибшого пізнання себе та власних особистісних властивостей. Отже, слід сфокусувати увагу учасників тренінгової взаємодії на тому, що відбувається безпосередньо протягом тренінгу із ними самими.

3. Актуалізація персоніфікованих тверджень. Послугування безособовими мовними формами зазвичай спричинене прагненням комуніканта до приховування власної позиції та, як наслідок, уникнення відповідальності. Відтак, слід під час обговорень, умовно кажучи, слід замінити висловлювання з покликанням на думку більшості судженнями, до основи яких закладено безпосередню думку учасника тренінгу.

4. Домінування щирості в спілкуванні. Учасникам тренінгової програми слід озвучувати виключно свої правдиві відчуття, у зворотному випадку краще промовчати. Так само щирою має бути оцінка діяльності решти колег за тренінгом.

5. Усі події, що відбуваються протягом тренінгової взаємодії, повинні бути конфіденційними та не виноситися за її межі. Подібним чином реалізується зростання упевненості учасників у дружності групи стосовно них, поглиблення їхнього саморозкриття тощо.

6. Підкреслення особистісних чеснот. Обговорюючи справи чи завдання, кожен із учасників тренінгової взаємодії повинен у своєму мовленні оперувати позитивними якостями решти учасників.

7. Послугування безпосередньою оцінністю в характеристиці інших учасників є неприпустимим. Протягом обговорення особливостей тренінгової взаємодії до оцінної оптики мають потрапляти не самі учасники, а сукупність їхніх дій. Наприклад, якщо людина викликає антипатію, необхідно вказувати їй не на те, що вона вам не до вподоби, а на те, які саме особистісні якості, притаманні їй, викликають відторгнення.

Важливо пам'ятати, що успішне проведення психологом заходів релаксаційного та відновлювального характеру багато в чому визначається

наявністю відповідних умов роботи та його особистою підготовленістю. Це передбачає насамперед наявність кімнати психологічної релаксації.

3.2 Аналіз ефективності розробленої корекційної програми

Для перевірки ефективності корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу у грудні нами було проведено повторне дослідження

У повторному дослідженні брали участь ті самі студенти по відношенню до яких було проведено корекційну програму. Крім того, у процесі дослідження було проаналізовано відповіді іншої групи студентів, що не проходили розроблену програму.

На цьому етапі були використані ті ж самі методики дослідження, а саме:

1. "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут);
2. Методика дослідження соціальної адаптованості.

Методика "особистісна конфліктність і конфліктність" характеризується з'ясуванням того, наскільки агресивно-конфліктними нахилами володіє той чи інший суб'єкт, за сукупністю характеристик, які видаються йому особистими. Методологічна структура характеризується наявністю шкал, пов'язаних із запальністю, напористістю, непоступливістю, образливістю, мстивістю, неготовністю до компромісів, нетерпимістю стосовно думок, висловлюваних іншими людьми, підозрілістю, агресивністю в її позитивному чи негативному виявах, конфліктністю.

У першу чергу нами була досліджена зміна у таких показниках, як невротичність, спонтанна конфліктність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна конфліктність, сором'язливість, відкритість, емоційна лабільність.

На рисунку 3.2.1 можна побачити результати шкали "невротичність" до впровадження корекційної програми та після неї.



Рисунок 3.2.1. Зіставні результати за шкалою "Невротичність" (хлопці та дівчата) (до реалізації корекційної програми)

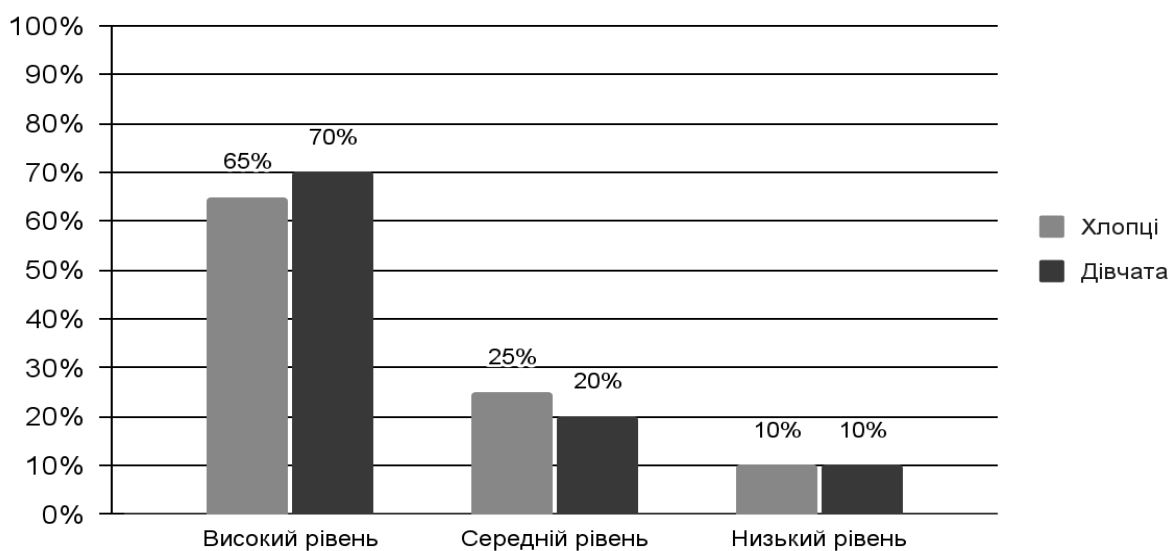


Рисунок 3.2.2. Зіставні результати за шкалою "Невротичність" (хлопці та дівчата) (після реалізації корекційної програми)

Отже, дивлячись на діаграми, можна побачити покращення результатів і зменшення відсотку людей з високим рівнем невротичності після проведення корекційної програми.

Дослідження за шкалою "Спонтанна конфліктність" до і після корекційної програми дало такі результати (Рисунок 3.2.3, рисунок 3.2.4):

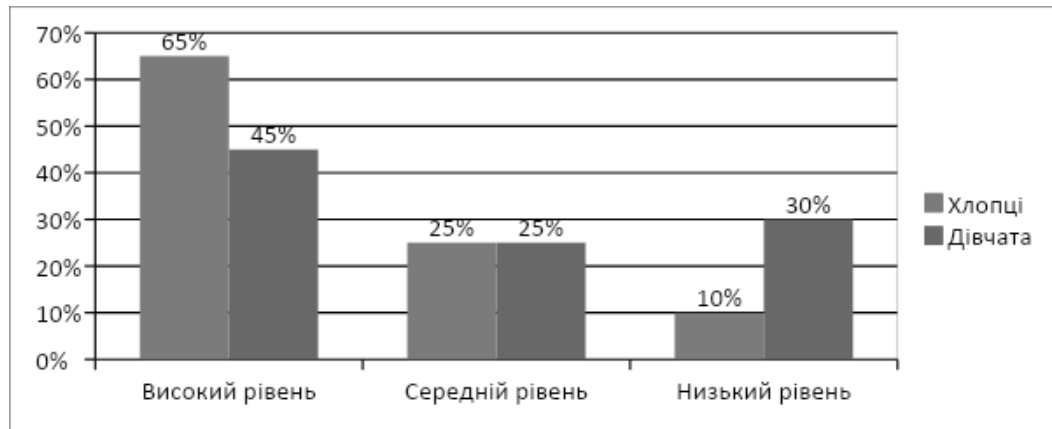


Рисунок 3.2.3. Зіставні результати за шкалою "Спонтанна конфліктність" (до реалізації корекційної програми)

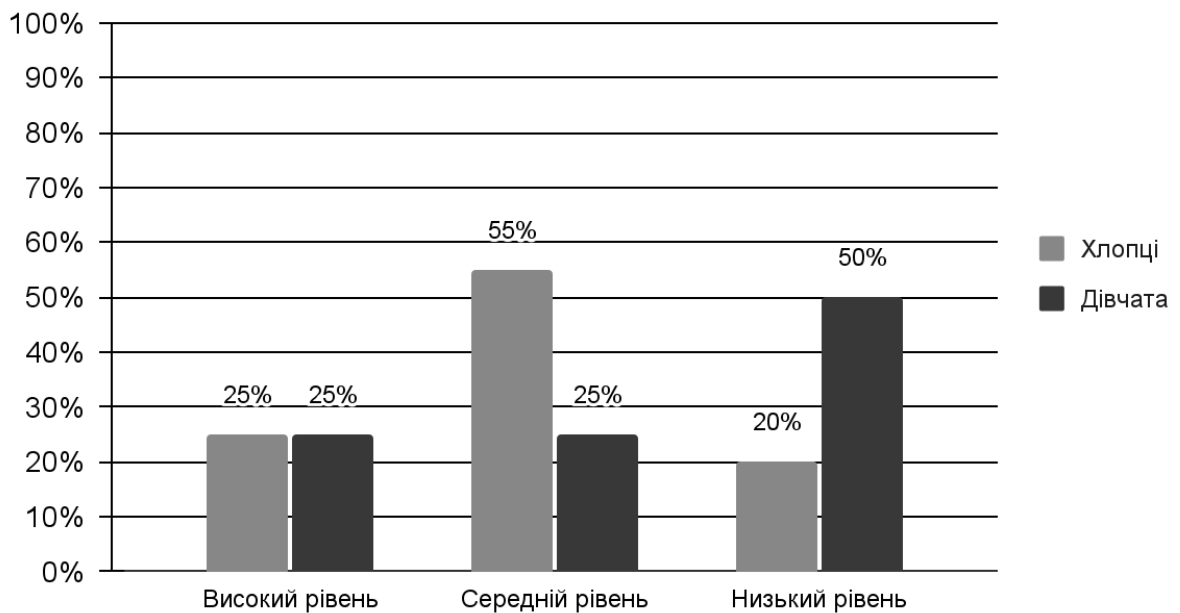


Рисунок 3.2.4. Зіставні результати за шкалою "Спонтанна конфліктність" (після реалізації корекційної програми)

Після проведення корекційної програми значно покращилися результати, що стосуються спонтанної конфліктності, це можна побачити на зазначених діаграмах.

Дослідження за шкалою "Депресивність" до і після корекційної програми дало такі результати (Рисунок 3.2.5, рисунок 3.2.6):

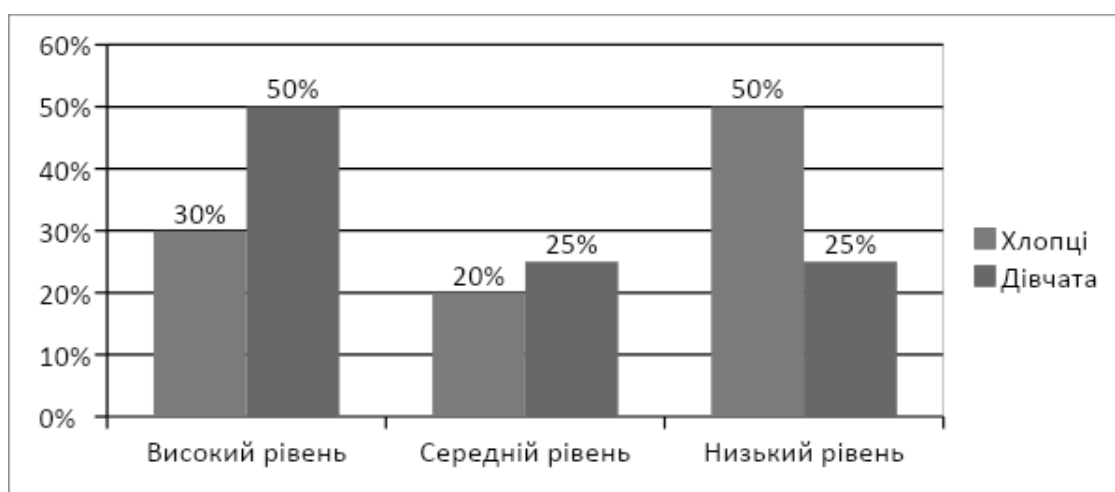


Рисунок 3.2.5. Зіставні результати за шкалою "Депресивність" (до реалізації корекційної програми)

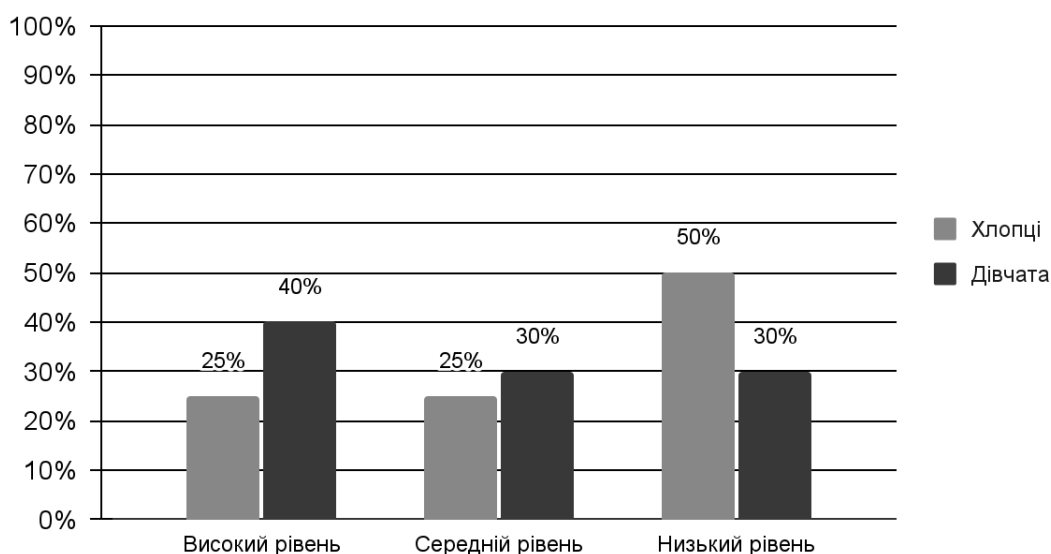


Рисунок 3.2.6. Зіставні результати за шкалою "Депресивність" (після реалізації корекційної програми)

Також, корекційна програма сприяла незначному покращенню ситуації, пов'язаної з рівнем депресивності студентів першого курсу.

На рисунках 3.2.7 і 3.2.8 можна побачити результати шкали "дратівливість" до впровадження корекційної програми та після неї.

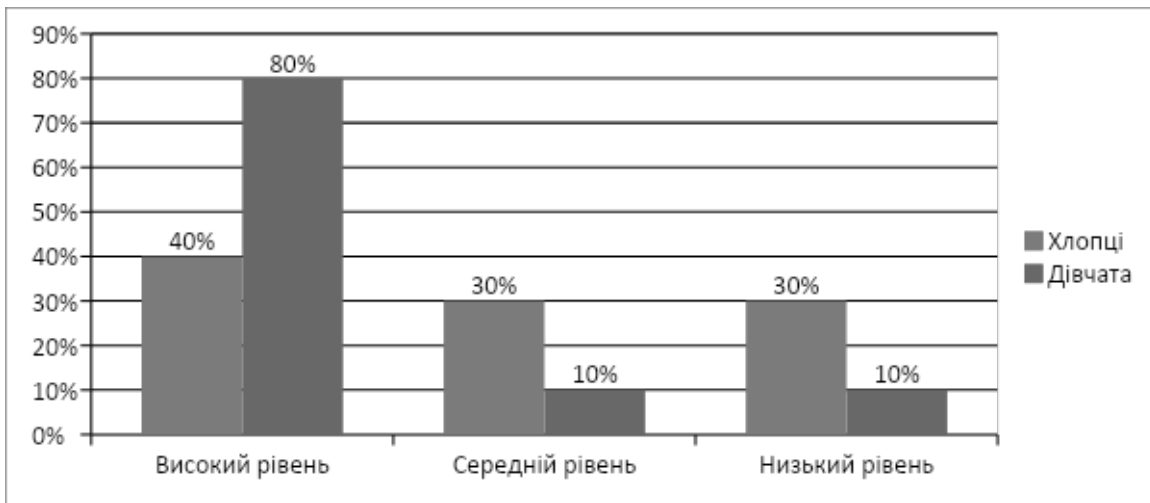


Рисунок 3.2.7. Зіставні результати за шкалою "Дратівливість" (до реалізації корекційної програми)

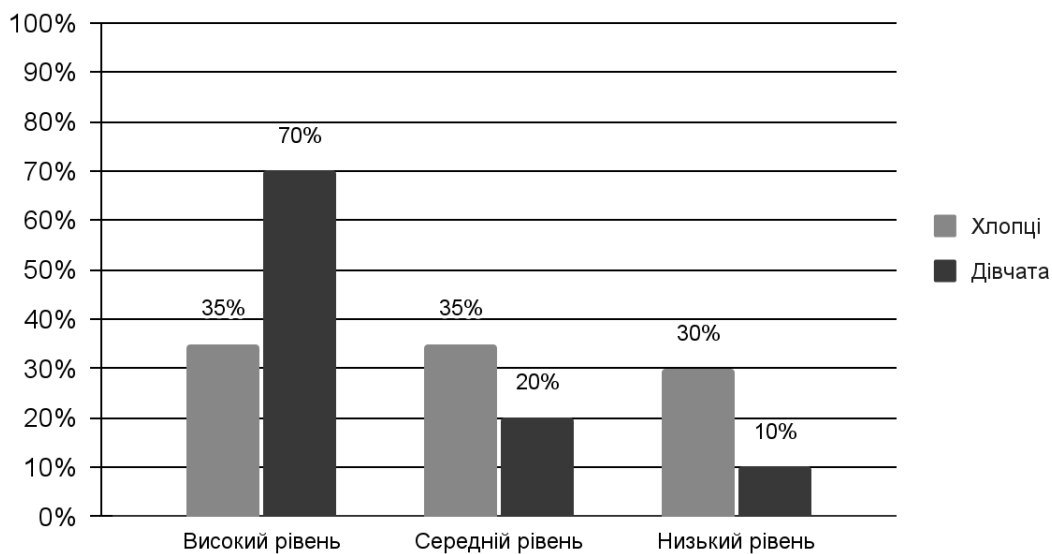


Рисунок 3.2.8. Зіставні результати за шкалою "Дратівливість" (після реалізації корекційної програми)

Програма також показала позитивні зміни стосовно рівня дратівливості студентів першого курсу.

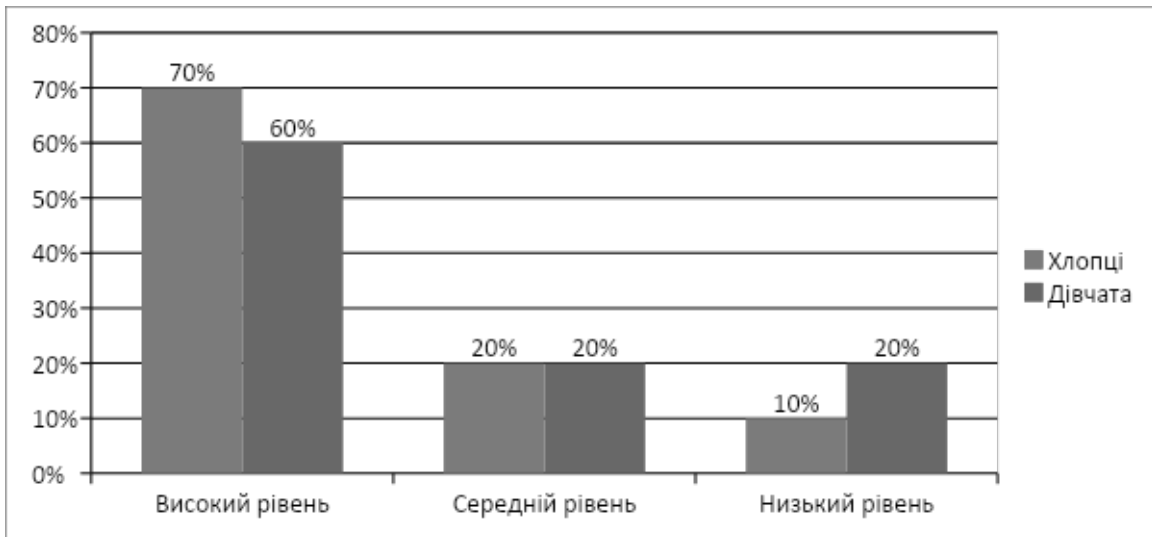


Рисунок 3.2.9. Зіставні результати за шкалою "Товариськість" (до реалізації корекційної програми)

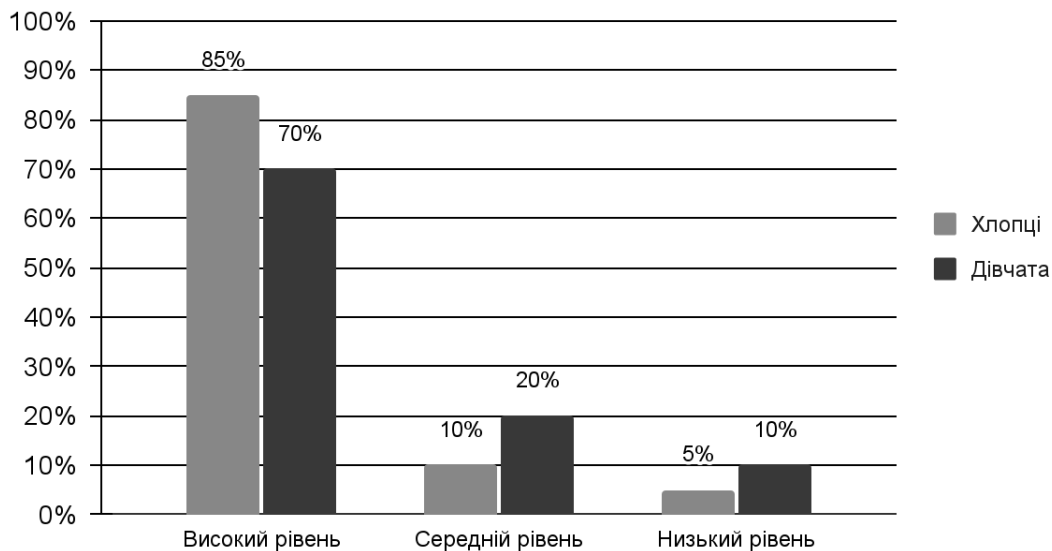


Рисунок 3.2.10. Зіставні результати за шкалою "Товариськість" (після реалізації корекційної програми)

Досягненням впровадження корекційної програми також є вплив на рівень товариськості студентів. Якщо раніше 70% хлопців і 60% дівчат показували високий рівень товариськості, то зараз цей показник виріс до 85% і 70%



Рисунок 3.2.11. Зіставні результати за шкалою "Врівноваженість" (до реалізації корекційної програми)

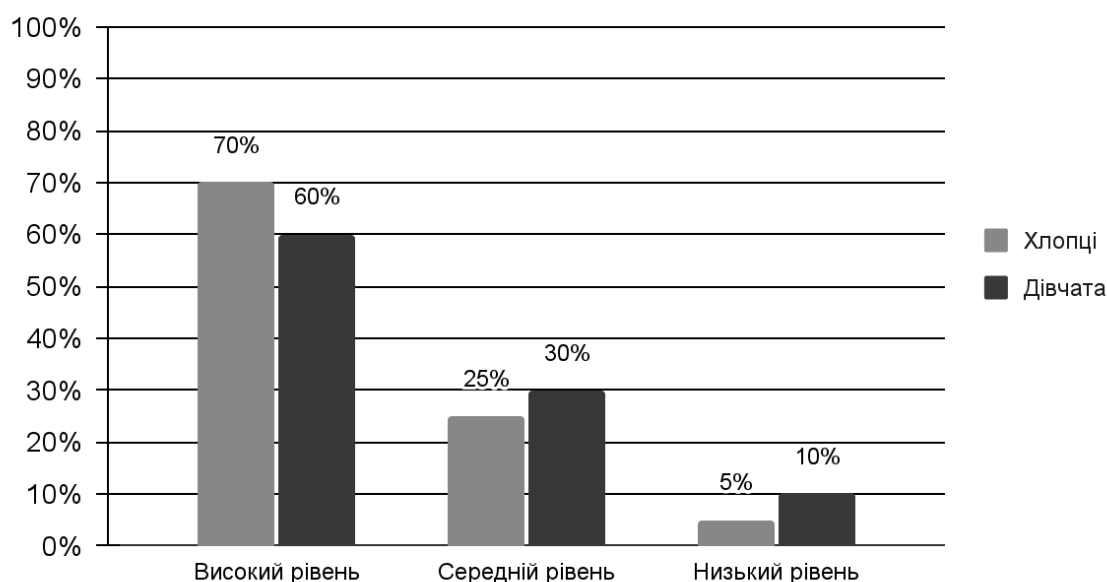


Рисунок 3.2.12. Зіставні результати за шкалою "Врівноваженість" (після реалізації корекційної програми)

Можна побачити незначний вплив на рівень врівноваженості групи, особливо що стосується дівчат, на хлопців же програма не мала такий значний вплив.

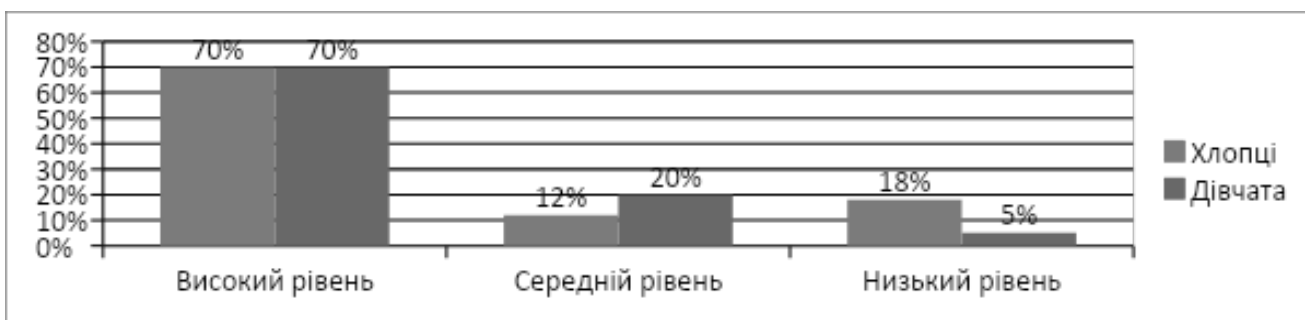


Рисунок 2.2.13. Зіставні результати за шкалою "Реактивна конфліктність" (до реалізації корекційної програми)

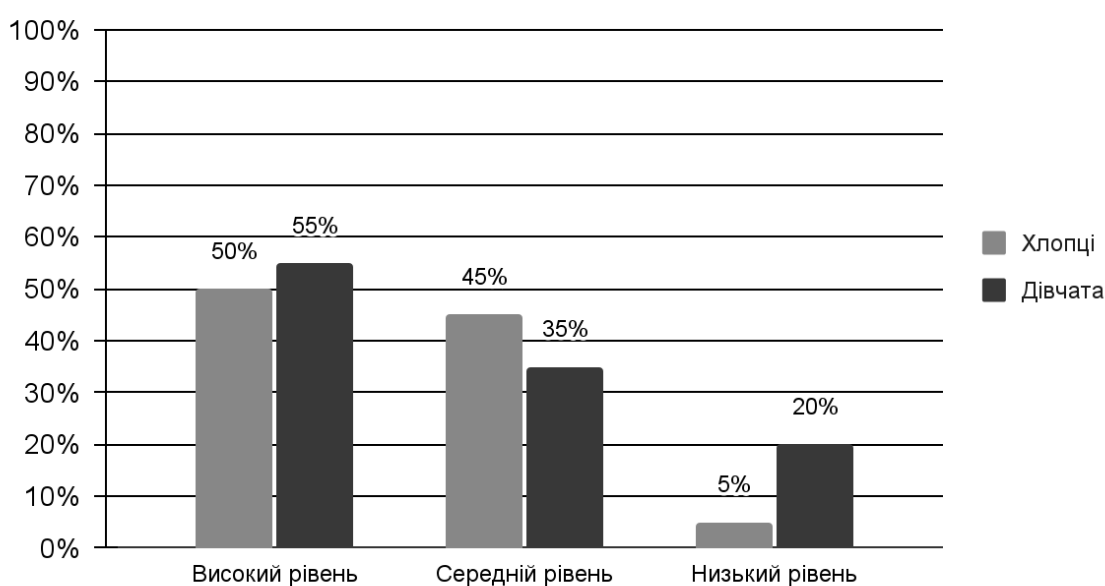


Рисунок 2.2.14. Зіставні результати за шкалою "Реактивна конфліктність" (після реалізації корекційної програми)

Достатньо великі зміни можна побачити у показника "реактивна конфліктність", що також є дуже важливим при дослідженні самотності. Якщо раніше 70% хлопців і дівчат мали високий рівень цього показника, то зараз цей 50% і 55% групи студентів.

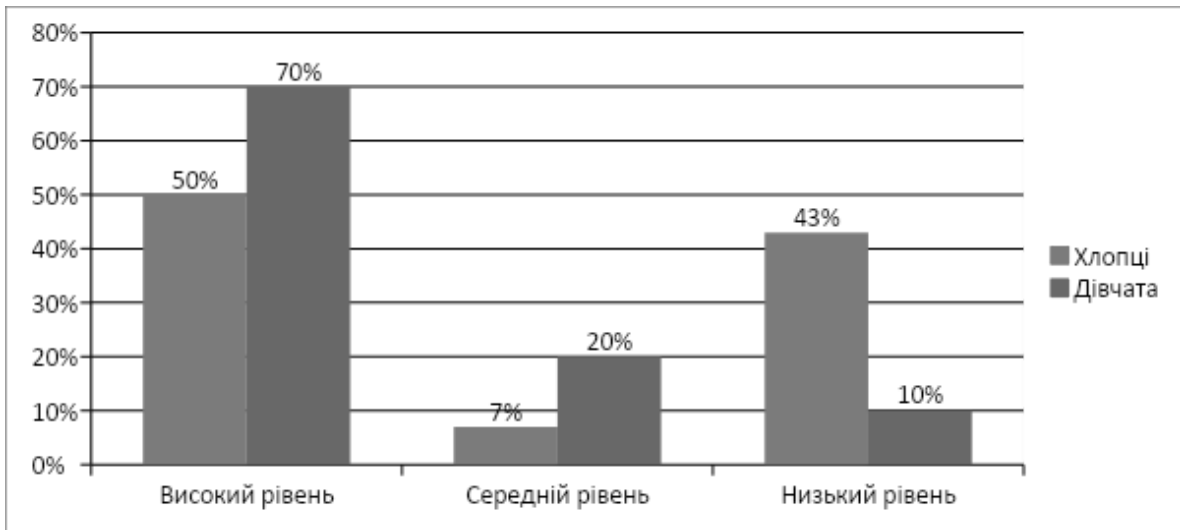


Рисунок 3.2.15. Зіставні результати за шкалою "Сором'язливість" (до реалізації корекційної програми)

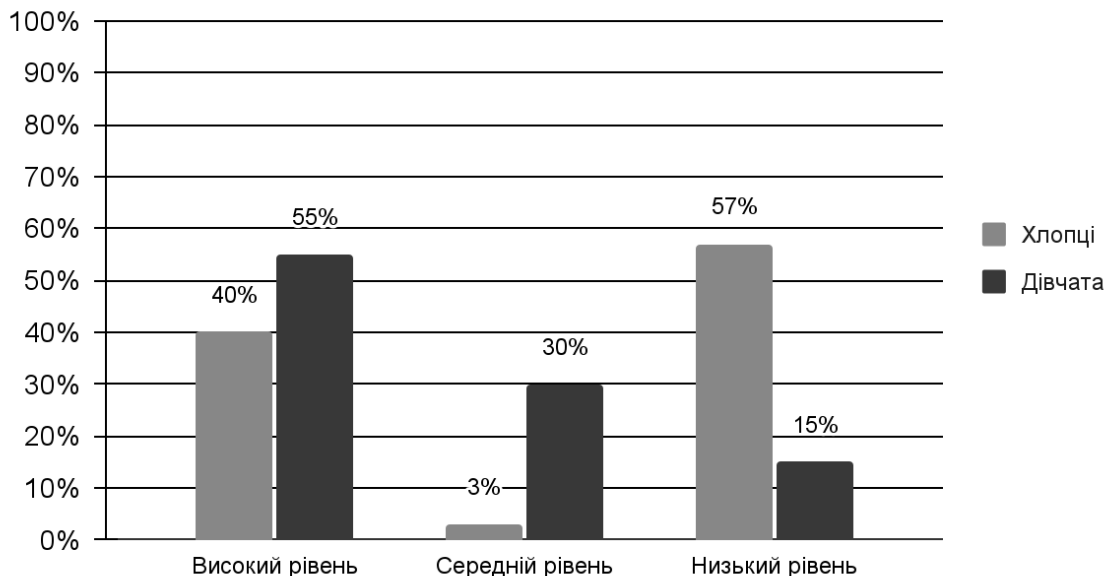


Рисунок 3.2.16. Зіставні результати за шкалою "Сором'язливість" (після реалізації корекційної програми)

Так як програма також орієнтувалася на розуміння себе і на допомогу у розвитку комунікативних навичок, можна побачити зміни у рівні сором'язливості студентів. Якщо раніше більшість хлопців мали високий рівень сором'язливості, то зараз незначна більша кількість людей чоловічої статі мають низький рівень сором'язливості. Що ж стосується дівчат, тут також можна побачити значне зниження рівня сором'язливості.



Рисунок 3.2.17. Зіставні результати за шкалою "Відкритість" (до реалізації корекційної програми)

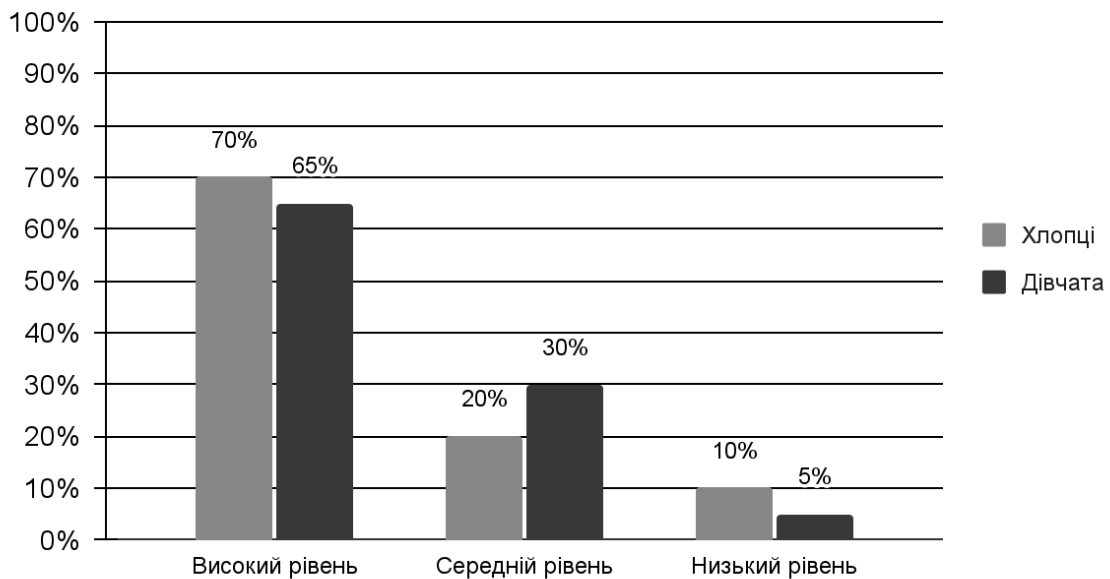


Рисунок 3.2.18. Зіставні результати за шкалою "Відкритість" (після реалізації корекційної програми)

Разом з сором'язливістю покращилася і ситуація з відкритістю у студентів, хоча вона і так була на високому рівні до цього.

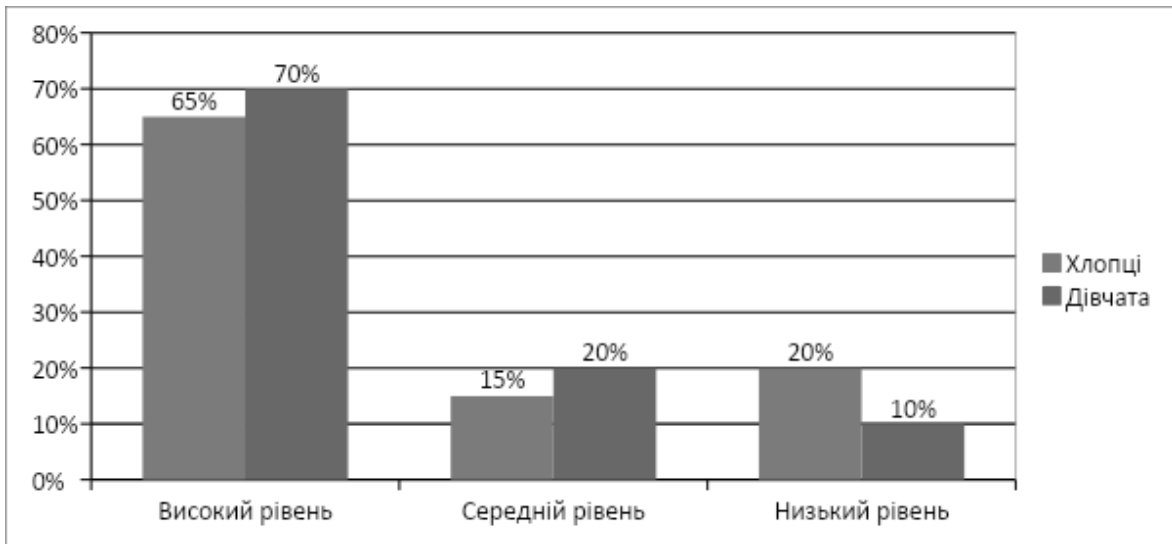


Рисунок 3.2.19. Зіставні результати за шкалою "Емоційна лабільність" (до реалізації корекційної програми)

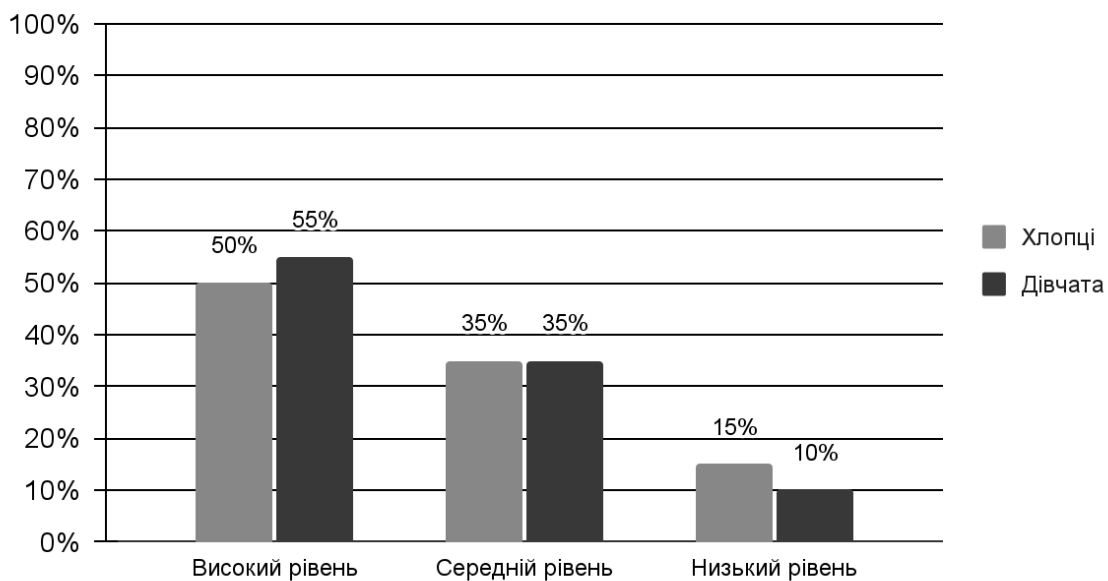


Рисунок 3.2.20. Зіставні результати за шкалою "Емоційна лабільність" (після реалізації корекційної програми)

Отже, отримані результати реалізації корекційної програми дали змогу зробити висновок про позитивний вплив на усі аспекти, які досліджувалися раніше. Ми побачили покращення показників, які стосуються невротичності, спонтанної конфліктності, депресивності, дратівливості, товарищескості, врівноваженості, реактивної конфліктності, сором'язливості, відкритості та

емоційної лабільності, що говорить про успішність проведеної корекційної програми.

Також ми провели повторне дослідження, використовуючи методику дослідження соціальної адаптованості.

Методика дослідження соціальної адаптованості (К. Роджерс). В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести зі способом життя, властивим опитуваному.

Графічно результати дослідження за методикою соціальної адаптованості в групі студентів-першокурсників до і після корекційної програми представлені на рисунку 3.2.20 і 3.2.21.

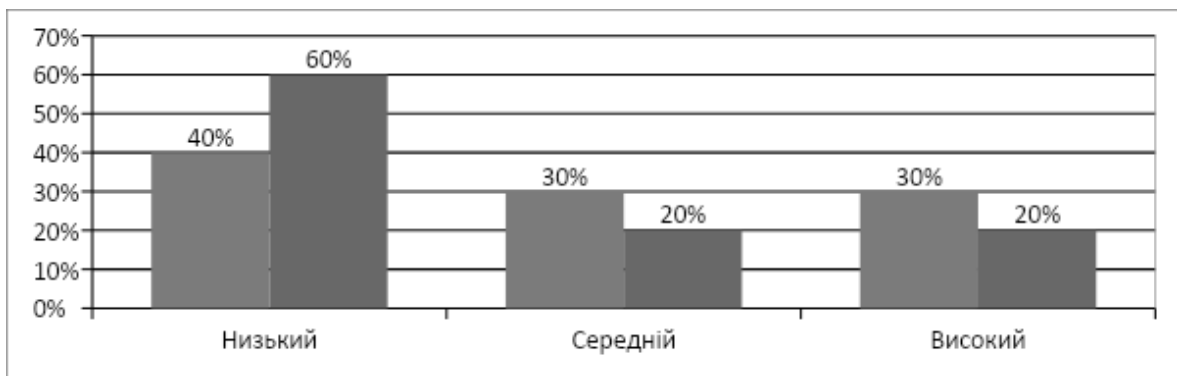


Рисунок 3.2.20. Показники за методикою соціальної адаптованості в групі студентів-першокурсників (до реалізації корекційної програми)

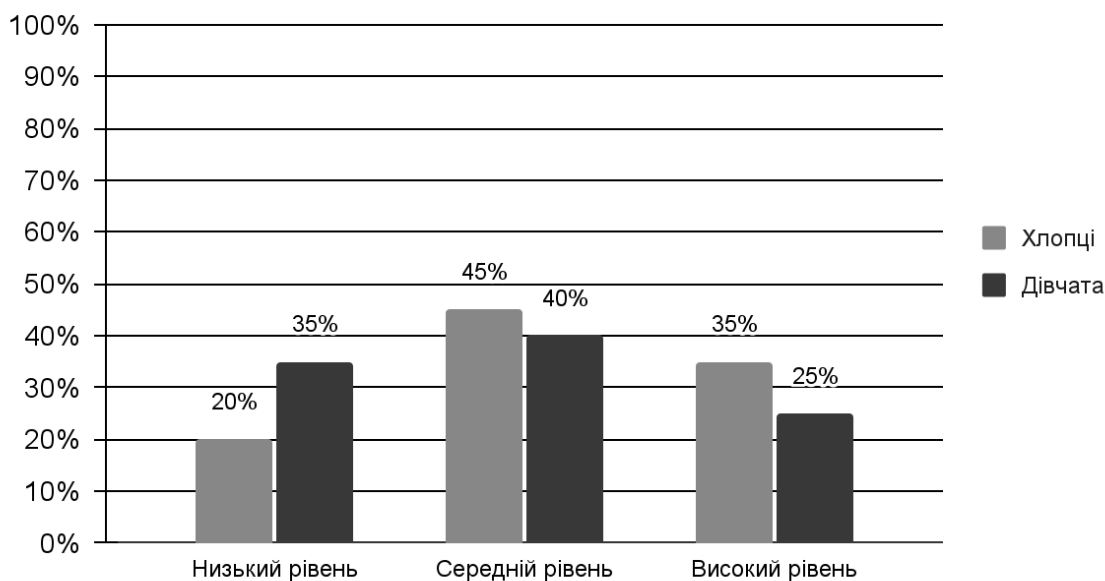


Рисунок 3.2.21. Показники за методикою соціальної адаптованості в групі студентів-першокурсників (після реалізації корекційної програми)

Також отримані результати можуть сказати й про позитивний вплив на рівень соціальної адаптованості студентів-першокурсників.

Після реалізації корекційної програми ми побачили значне покращення рівня соціальної адаптованості в групі, що говорить про успішність нашої програми

Впровадження корекційної програми мало вирішальний позитивний вплив на психоемоційний стан і соціальну адаптованість студентів-першокурсників, підтверджуючи її ефективність через значні покращення в широкому діапазоні параметрів. Зокрема, було зафіксовано позитивні зміни в рівнях невротичності, спонтанної та реактивної конфліктності, депресивності, дратівливості, товариськості, врівноваженості, сором'язливості, відкритості та емоційної лабільності.

Крім того, програма сприяла суттєвому покращенню рівня соціальної адаптованості учасників, що є критично важливим для їхнього успішного інтегрування у соціальне та академічне середовище університету та зниженню рівня самотності студентів. Такі результати вказують на широкі можливості корекційних програм у підтримці студентів на початковому етапі

їхнього навчання, допомагаючи їм не тільки адаптуватися до соціуму, тим самим зменшив їх рівень самотності, але й розвивати особистісні якості, які сприятимуть їхньому подальшому особистісному та професійному зростанню й адаптації.

3.3 Практичні рекомендації щодо роботи над подоланням синдрому самотності серед першокурсників

Перший рік навчання в університеті – критичний етап у житті молодої людини. Це час адаптації до нових умов і часто він супроводжується виникненням синдрому самотності. Самотність може негативно вплинути на успішність учнів, психічне здоров'я та загальне самопочуття. У цьому розділі за результатами дослідження і виконання корекційної програми ми можемо запропонувати свої рекомендації щодо роботи над подоланням синдрому самотності серед першокурсників.

Одним із ключів до подолання синдрому самотності серед першокурсників є створення якоїсь спільноти. Важливо створювати можливості для неформального спілкування студентів. Це можуть бути спільні екскурсії, спортивні заходи, вечірки, кінопокази тощо. Такі події сприяють налагодженню дружніх стосунків і зменшують почуття самотності. Університетські адміністрації можуть планувати регулярні заходи, які враховують інтереси різних студентських груп. Це можуть бути формальні групи підтримки або неформальні зустрічі.

Дуже важливо говорити з студентами про самотність, підвищувати їх компетентність щодо цього питання. Проведення тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, може допомогти студентам краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також ефективніше спілкуватися з іншими. Такі тренінги можуть включати вправи на розвиток емпатії, активного слухання, самоусвідомлення та управління емоціями. Крім того слід звертати увагу на самооцінку студентів, їх відкритість і здатність відкриватися іншим,

конфліктність і товариськість, бо це дуже важливі речі, які можуть допомогти позбутися самотності

Також може бути корисним запровадити програму наставництва, за якою люди з старших курсів можуть допомогти новим учням звикнути до нового середовища. Також корисно організовувати навчальні тренінги, щоб допомогти учням розвинути комунікативні навички та навчити і заохочувати їх спілкуватися з іншими.

Заохочення студентів до участі у різній волонтерській діяльності та клубах може сприяти встановленню зв'язків, вони можуть допомогти знайти однодумців і створити нові соціальні зв'язки. Важливо забезпечити достатнє різноманіття клубів, щоб кожен студент зміг знайти щось цікаве для себе. Окрім цього, варто організовувати відкриті дні клубів, де новачки можуть дізнатися більше про діяльність кожного гуртка та зробити свій вибір.

Для студентів також важливо мати доступ до психологічної консультації, щоб вони могли обговорити своє відчуття самотності та знайти способи його подолання.

Нарешті, може бути корисно розробити онлайн-ресурси, які нададуть поради та стратегії, як подолати самотність. Ці посібники можна адаптувати відповідно до конкретних потреб закладу та студентської спільноти. Головне – створити середовище, де студенти відчуватимуть підтримку та зв'язок з іншими.

Розробка та впровадження конкретних рекомендацій для подолання відчуття самотності серед першокурсників є значущим завданням для навчальних закладів. Створення сприяючого соціального середовища, розвиток навичок емоційного самоконтролю, поліпшення педагогічної підтримки та поглиблення усвідомленості проблеми можуть істотно полегшити адаптацію студентів до нового етапу їхнього життя й сприяти їхньому загальному благополуччю. Реалізація цих рекомендацій потребуватиме сполученої працевлаштування університетської адміністрації, викладачів, психологів і самих студентів.

Висновки до розділу 3

Розробку та апробацію психокорекційної програми з подолання негативних наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників було проведено у режимі онлайн протягом жовтня-листопада 2023 року. Участь у реалізації програми взяли 30 студентів-першокурсників психологічних спеціальностей.

При відборі змісту та організації програми була здійснена опора на такі принципи:

- принцип системності;
- принцип науковості;
- принцип активності;
- принцип єдності теорії та практики

Мета програми: подолання негативних наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників.

Завдання програми:

1. Дати уявлення про поняття різних стилів поведінки, різницю між ними та їхній вплив на подолання самотності;
2. Розвинути можливості адекватного і найповнішого пізнання себе та інших людей;
3. Вивчити та опанувати прийоми впевненої міжособистісної взаємодії;
4. Освоїти корисні комунікативні алгоритми щодня (уміння говорити "ні", захист від маніпуляцій);
5. Розвинути комунікативні навички.

Адресатом програми є студенти-першокурсники.

Ця програма передбачає групову форму роботи. У процесі заняття студенти-першокурсники безперервно взаємодіють один з одним, що сприяє розвитку соціальних навичок.

Також нами була зроблена перевірка ефективності розробленої корекційної програми.

Для перевірки ефективності корекційної програми з подолання синдрому самотності в студентів першого курсу у грудні нами було проведено повторне дослідження

У повторному дослідженні брали участь ті самі студенти по відношенню до яких було проведено корекційну програму. Крім того, у процесі дослідження було проаналізовано відповіді іншої групи студентів, що не проходили розроблену програму.

Впровадження корекційної програми значно покращило психоемоційний стан і соціальну адаптованість першокурсників, підтверджуючи ефективність програми через позитивні зміни у невротичності, конфліктності, депресивності, дратівливості та інших емоційних параметрах.

Програма також сприяла підвищенню соціальної адаптованості, критично важливій для успішної інтеграції студентів у академічне та соціальне середовище університету, зменшуючи їхній рівень самотності та сприяючи особистісному та професійному розвитку.

Дослідження корекційної програми дозволяє рекомендувати дії для подолання синдрому самотності серед першокурсників. Створення спільнот через регулярні зустрічі та обмін думками може допомогти студентам почуватися менш ізольованими. Важливо обговорювати питання самотності, розвивати відкритість та конфліктність. Програма наставництва та тренінги з комунікативних навичок також можуть сприяти адаптації. Заохочення до участі у волонтерстві та клубах допоможе студентам налагодити зв'язки. Доступ до психологічної консультації та розробка онлайн-ресурсів для подолання самотності можуть підтримати студентів у створенні мережі підтримки.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз терміна "самотність" у контексті соціально-психологічних студій дозволяє кваліфікувати його вияв у студентів-першокурсників у якості певного психологічно-соціального стану особистісної ізоляції, відчуження, супроводжуваного фрустративними, депресивними й тривожними проявами, доповненими почуттям непотрібності. Виникнення самотності в студентів-першокурсників спричиняється, передусім, індивідуальними особистісними особливостями (низькою самооцінкою, сором'язливістю, невмінням встановлення контактів на міжособистісному рівні, побоюванням відторгнення); віковими характеристиками розвитку як такого, якому притаманна кризовість; мікросоціальними особливостями, характером родинних взаємин, особливостями виховання, невимушеними стресогенними обставинами, зокрема, втратою рідної людини, розлученням батьків; макросоціальними особливостями, представленими політичною, соціально-економічною ситуацією в країні та світі тощо.

Аналіз функційних особливостей, що супроводжують суб'єктивне переживання самотності, інспірує висновок стосовно залежності особливостей рецепції самотності людиною прямо зумовлена її індивідуальними особистісними особливостями. Проте шанси для успішного й ефективного подолання зазначеної проблеми суттєво підвищуються за умови своєчасного виявлення ознак, що сигналізують про появу самотності й відчуження, а також чіткого визначення причин виникнення цих психологічних феноменів.

Учасниками дослідження стали студенти-першокурсники спеціальності "Психологія" Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) у віці від 18 до 19 років. Склад учасників дослідження був репрезентований 30 особами (15 хлопців та 15 дівчат). Дослідження проводилося в режимі онлайн, шляхом використання сервісу Google Форми.

Протягом проведеного дослідження нами було здійснене послугування такими методиками:

1. Методика "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна);
2. Опитувальник переживання самотності (К. О. Манакова);
3. "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут);
4. Методика дослідження соціальної адаптованості.

Використання обраних методик продемонструвало, що переважна більшість як дівчат, так і хлопців, характеризує себе як осіб, що мають високий рівень схильності до переживань самотності. Для переважної більшості як хлопців (70%), так і дівчат (60%), які були учасниками дослідження, характерним стало домінування ознак, пов'язаних із усамітненням.

Дівчата більш схильні до відкритого вираження емоцій, зокрема їхнє життя більше спрямоване на публіку, ніж життя хлопця, що виражається, зокрема, в активності у соціальних мережах. Хлопці менш дратівливі, не схильні до депресій, вони більш врівноважені та спокійні. Також високий рівень сором'язливості, який може значно впливати на почуття самотності людини прослідковується як у хлопців, так і у дівчат.

Крім цього за підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник "Відчужуюча самотність" має прямий кореляційний зв'язок із показником "Самотність як наслідок непривабливості". Показник "Відсутність переживань, пов'язаних із самотністю", у свою чергу, корелює із показником "Самотність як вимушене явище".

Корекційний аналіз між показниками за методиками "Тест самотності" (С. Г. Корчагіна) та "Особиста агресивність і конфліктність" (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут) показав, що відсутність переживань, пов'язаних із самотністю має помітну позитивну кореляцію з товариськістю та спонтанною конфліктністю, і негативну кореляцію з невротичністю, усамітнення має помітну позитивну кореляцію з невротичністю та

спонтанною конфліктністю, і негативну кореляцію з сором'язливістю, дисоційована самотність показує негативну кореляцію з товариськістю та маскулінністю/фемінінністю, невротичність позитивно корелює з усамітненням та дисоційованою самотністю, спонтанна конфліктність має помітну позитивну кореляцію з відсутністю переживань, пов'язаних із самотністю та усамітненням.

Розробку та апробацію психокорекційної програми з подолання негативних наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників було проведено у режимі онлайн протягом жовтня-листопада 2023 року. Участь у реалізації програми взяли 30 студентів-першокурсників психологічних спеціальностей.

При відборі змісту та організації програми була здійснена опора на такі принципи:

- принцип системності;
- принцип науковості;
- принцип активності;
- принцип єдності теорії та практики

Мета програми: подолання негативних наслідків переживання самотності у студентів-першокурсників.

Завдання програми:

1. Дати уявлення про поняття різних стилів поведінки, різницю між ними та їхній вплив на подолання самотності;
2. Розвинути можливості адекватного і найповнішого пізнання себе та інших людей;
3. Вивчити та опанувати прийоми впевненої міжособистісної взаємодії;
4. Освоїти корисні комунікативні алгоритми щодня (уміння говорити "ні", захист від маніпуляцій);
5. Розвинути комунікативні навички.

Адресатом програми є студенти-першокурсники.

Ця програма передбачає групову форму роботи. У процесі заняття студенти-першокурсники безперервно взаємодіють один з одним, що сприяє розвитку соціальних навичок.

Перевірка ефективності впровадженої корекційної програми показала її значний вплив на покращення психоемоційного стану та соціальної адаптованості першокурсників. Використання програми дозволило зменшити невротичність, конфліктність, депресивність і дратівливість серед студентів, а також підвищило їх соціальну адаптованість, що є ключовим для їхньої інтеграції в академічне та соціальне середовище університету.

Практичні рекомендації щодо роботи над подоланням синдрому самотності серед першокурсників зосереджувалися на потребу заходів для подолання синдрому самотності, таких як створення спільнот через регулярні зустрічі та відкритий обмін думками. Необхідно акцентувати на обговоренні питань самотності, розвивати відкритість та здатність студентів адаптуватися до соціальних викликів. Запровадження програм наставництва та навчальних тренінгів для розвитку комунікативних навичок допоможе новим студентам адаптуватися до нового навчального середовища.

Важливо також забезпечити студентам можливості для участі в волонтерській діяльності та клубах, забезпечити доступ до психологічних консультацій, а також розробити онлайн-ресурси, що надають стратегії для подолання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)). (дата звернення: 15.10.2023)
2. Апанасюк В. Теоретичний аналіз жіночої самотності URL: <https://naub.oa.edu.ua/teoretychnyh-analiz-fenomenu-zhinochoji-samotnosti/> (дата звернення: 22.09.2023)
3. Баб'як Т., Корнієнко І. Дозволь собі бути щасливим : тренінг спілкування для підлітків та молоді за ред. Т. Гончаренко. Київ: 2016. С. 45-93.
4. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.
5. Бедан В.Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 446-448.
6. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 Одеса, 2018. 21 с.
7. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ конф. м.Одеса, 17-18 травня 2018 р. Одеса, 2018. С.204-209.

8. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (46). Сєверодонецьк, 2018. С. 30-41.
9. Бедан В.Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету*. Серія Психологія Том 23. Випуск 2 (48). Одеса, 2018. С. 23-33.
10. Бринза І. В., Бедан В.Б. Особливості самоствавлення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 23 травня 2013 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.
11. Бринза І.В. Бедан В.Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №4. С. 7-10.
12. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Електронна версія. Серія: Психологія, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2016_1_
13. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2017. Вип. 8. С. 41–46., с. 45.
14. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.
15. Вейс Р. С. Питання вивчення самотності. К., 1989. С. 114-128.
16. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Одеса, 2018. № 9. С. 65–71.

17. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис... канд. філос. наук: 09.00.04. Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 17 с.

18. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2012. 240 с.

19. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2020. С. 25-28.

20. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість: зб. наук. пр. / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онufrієвої. Кам'янець-Подільський, 2012. С. 431-439.

21. Калашникова Л. В. Усамітнення в житті юнака. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2020. С. 28-31.

22. Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2020. С. 31-33.

23. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2020. С. 39-42.

24. Лашук В.Г. Почуття самотності як дезадаптуючий фактор процесу соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2007. Т. IX, ч. 1. С. 240-245.

25. Лашук В.Г. Самотність як наслідок суспільної трансформації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: Логос, 2008. Т. 7, вип. 15. С. 175-178.
26. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7, вип. 20, ч. 1. С. 237-241.
27. Лашук В.Г. Категорії "вік", "стать", "статус" та їх вплив на рівень переживання почуття самотності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Проблеми психології творчості: зб. наук. праць / За ред. В.О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т.12, вип.7. С. 144-151.
28. Лашук В.Г. Самотність як споконвічна проблема суспільства. *Діти – батьки – суспільство: взаємодія та інтеграція*: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 16-17 березня 2007 р.). Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2007. С. 52-54.
29. Лашук В.Г. Особистісні якості людини як фактор виникнення почуття самотності. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2008. № 59. С. 10-13.
30. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246
31. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол.наук : 19.00.03 Київ, 2010. 184 с.

32. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.

33. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 223 с.

34. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2020. С. 42-45.

35. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

36. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання : історія, логіка, психологія. Київ: 2016. 560с

37. Олійник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсон, 2016. 216 с.

38. Пагава О.В. Соціально-психологічні особливості подолання чоловічої самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.

39. Пілецький В. С. Особливості типів темпераменту та їхня роль у професійній діяльності викладача: зб. наук. пр. Івано-Франківськ: 2010. Вип. 15.

40. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.

41. Подоляк Н. М. Особливості асертивності осіб, які схильні до переживання самотності різного типу. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 219-231
42. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. 2013, С. 207– 214.
43. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві: *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*, №2(8) 2013. 212 с.
44. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: 2015. 215 с.
45. Рассел Д. Вимір самотності. *Наукова збірка*. 2018. С. 45-47
46. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
47. Саннікова О.П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 42-49.
48. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта*. 2013. №7. С. 7-12.
49. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.
50. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2016 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2016. С. 175-182.
51. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб.

матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.

52. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. №5 2018. С. 5-18.

53. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. 2000, №4. С. 33-35., с. 33-35.

54. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 Харків, 2004.

55. Симоненко С.М. Особливості впливу індивідуально-психологічних властивостей на творчу діяльність особистості. *Наука і освіта*: Спецвип. Психологія особистості: теорія, досвід, практика. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. № 7. С. 270-277.

56. Фльорко Л. Я. Самотність людини як проблема сучасної європейської філософії: автореф. ... кандидата філос. наук: 09.00.05. Львів, 2006. 16 с.

57. A Meta-analytic Study of Predictors of Loneliness during Adolescence : Mahon N. E., Yarcheski A., Yarcheski T. J. et. al. *Nursing Research*. 2006. V. 55. #5. pp. 308-315.

58. Bedan V. Personality prerequisites leading to loneliness. *Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology*. III (22). Issue: 45. 2015. С. 62-65.

59. Brennan T. Loneliness at Adolescence Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.

60. Bowman C.C. Loneliness and social change. *Am. J. Psychiat.* 1957. N 112. P.194-198

61. Buss A, Plomin R. A Temperament theory of personality development. New York: Wiley, 1975. 256 p
62. Chess, S., & Thomas, A. Temperament in clinical practice. New York: Guilford, 1986. 315 p.
63. Derlega, V. J., & Margulis, S. T. 1982. Why loneliness occurs: The interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*: 152-164. New York: Wiley.
64. DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA) Enrico DiTomaso, Barry Spinner 2015. Vol.14, #1. pp.127- 134.
65. Moore J. A. Loneliness: Personality, Selfdiscrepancy and demographic variables. Unpublished doctoral dissertation. York University, 1972.
66. Slater P.E. The pursuit of loneliness. American culture at the breaking point. Boston: Beacon, 1976. 316p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Плани-конспекти занять психокорекційної програми з подолання самотності

Заняття 1. Впевнена поведінка. Що це?

Цілі заняття:

1. Створення сприятливих умов для роботи тренінгової групи: ознайомлення учасників із основними принципами проведеного тренінгу, прийняття правил роботи групи;
2. Опанування активним стилем спілкування та способами передачі та прийому зворотного зв'язку;
3. Знайомство учасників тренінгу;
4. Знайомство з поняттям впевненої поведінки та її складовими

Матеріали: бейджі, за кількістю учасників (до 30 шт.), фломастери.

Вправа 1. "Міні-лекція на тему впевненої, пасивної та агресивної поведінки"

Мета: роз'яснення цілей тренінгу; ознайомлення учасників з поняттями впевненої, пасивної та агресивної поведінки.

Розглянемо приклад із книжки Р. Альберті та М. Еммонс "Вмійте постояти за себе. Ключ до впевненої поведінки"

Гелен навчається в коледжі. Вона має привабливу зовнішність і дуже розумна. Вона проживає в гуртожитку коледжу, її сусідками за кімнатою є двоє дівчат.

Одного вечора подружка Гелен Мері збиралася на побачення. Сама Гелен того вечора збиралася дописати курсову роботу. Поки Мері вдягалася, вона декілька разів натякнула Гелен на те, щоб та позичила їй своє чудове намисто, яке їй подарував брат, що служить у Іноземному легіоні. Аби переконати Гелен прийняти потрібне рішення, Мері також кілька разів

переповіла подружці про всі чесноти свого бойфренда, багатство його родини та важливість стосунків із ним для майбутнього дівчини.

Натомість, у Гелен це прохання спричинило душевне сум'яття. По-перше, це намисто було дороге їй як подарунок від брата, якого вона давно не бачила, проте дуже любить. По-друге, прикраса була дуже коштовною. У Гелен є декілька варіантів, як відреагувати на прохання подружки:

Пасивна поведінкова модель. Гелен намагається не виказати, наскільки вона занепокоєна через те, що її прикрасу можуть зіпсувати чи загубити під час прогулянки двох закоханих, і погоджується позичити намисто. Мері, отримуючи бажане, дістає стимул у подальшому повторювати подібні прохання. Гелен протягом усього вечора відчувається занепокоєною, наче "на голках", курсову роботу вона так і не дописує.

Агресивна поведінкова модель. Гелен дає на прохання подружки обурену, принизливу відповідь, натякаючи на те, що та цілком може вдягти на зустріч із хлопцем власну дешеву біжутерію, і сприймаючи її прохання як дещо неприпустиме. При цьому приниженими відчувають себе і Мері, й сама Гелен. Через певний час Гелен розуміє, що була занадто різкою, і відчувається винною перед подругою. Внаслідок погіршення настрою курсова робота знову-таки залишається незавершеною. У Мері, звісно, настрій зіпсовано, вона грубить своєму хлопцеві, й він вирішує її кинути. Відповідно, вечір зіпсовано для всіх.

Упевнена поведінкова модель. Гелен увічливо, проте твердо пояснює Мері причини, через які вона не може позичити їй намисто. Докладне пояснення викликає в Мері розуміння, і вона спокійно йде на побачення, усвідомлюючи, що кавалер любить її не за прикраси.

Обговорення:

- Які типи поведінки виділяють у психології особистості?
- Який є найуспішнішим і чому?

Вправа 2. "Три способи поведінки"

Мета: демонстрація того, що являє собою впевнена поведінка в конфліктній ситуації, за допомогою порівняння з іншими стилями поведінки (сором'язливою та агресивною), та її тренування. Обговорення переваг та недоліків кожного із зазначених поведінкових стилів.

Процедура проведення: Учасникам пропонується уявити, що вони беруть участь у конфліктних ситуаціях – наприклад, повинні виконати повернення неякісного товару до крамниці, дати відмову приятелю у відповідь на якесь його прохання, що є нетактовним, тощо. В кожній із наведених ситуацій їхня поведінка повинна відповідати певному стилеві:

1. Сором'язлива поведінкова модель: реалізується за допомогою використання стишеного голосу, "винного" тону, відсутності наполягань стосовно власних вимог, висловлювання згоди із заперечливими репліками, озвученими співрозмовником, визнання того, що він має певну перевагу, артикуляції власної залежності від його рішень тощо;

2. Упевнена поведінкова модель: реалізується за допомогою використання гучного голосу, спрямування погляду прямо до співрозмовника, наполегливого викладу власних вимог і їхнього повторення за потреби, уникнення послугування погрозами й звинуваченнями, висловлювання за суттю ситуації, яка призвела до виникнення конфлікту, без особистісних переходів. Припустимою є критика, проте не особистісного, а сутнісного штибу;

3. Агресивна поведінкова модель: реалізується за допомогою використання гучного голосу, енергійної жестикуляції, висловлювання обурення, артикуляції власних вимог у категорично-наказовій формі, особистісно-орієнтованої критики опонента, послугування погрозами та звинуваченнями тощо.

Програвання кожної зі сценок здійснюється тричі (1-2 хвилини на повторення). Той партнер, який висуває претензії або вимагає що-небудь, поводить відповідно до одного із зазначених стилів. Другий партнер, на якого спрямовані претензії, спеціальних інструкцій про те, якою має бути

його поведінка, не отримує, і діє так, як йому видається найбільш доречним. Інші учасники у цей час перебувають у ролі спостерігачів і отримують завдання фіксувати у поведінці гравців всі прояви, які свідчать, до якого стилю належить їх поведінка. Після відтворення кожної сценки вони діляться своїми спостереженнями.

Обговорення.

- Які почуття виникали у гравців, які демонстрували сором'язливу, впевнену та агресивну поведінку? А у тих, на кого вона була спрямована? Що виявилось результативнішим у кожному з обраних сюжетів, з більшою ймовірністю дозволило б досягти мети?

- У яких ситуаціях доречніша поведінка того чи іншого із трьох стилів, які саме переваги вони дають?

Заняття 2. Самоаналіз. Погляд всередину себе

Цілі заняття:

1. Розвиток умінь самоаналізу;
2. Самодіагностика власної впевненості, рефлексія

Матеріали: папір А4, скотч, фломастери, метафоричні карти або карти диксит

Вправа 1. "Наскільки я ..."

Мета: формування уявлення стосовно впевненої поведінки, самоаналіз, діагностика

Процедура проведення: Разом із учасниками розробляється список якостей, якими має оперувати впевнена людина.

Після цього кожен учасник оцінює себе за 10-бальною шкалою за кожним критерієм, записує на аркуші паперу і передає ведучому. Наприкінці тренінгу можна повернутись до цього списку.

Обговорення:

- Які проблеми у вас виникали?
- Чи легко вам було оцінити ступінь прояву цих якостей у себе?

Вправа 2. "Впевнено"

Мета: Вироблення навичок упевненого мовлення, самоаналіз учасників.

Процедура проведення: Учасники сідають по колу, але стільців на один менше, ніж учасників. Ведучий повинен підійти до будь-якого учасника та попросити його звільнити стілець, поступитися місцем. Зробити він це має впевненим голосом. Якщо учаснику, що сидить на стільці, здасться маловпевненим, або навпаки, агресивним тон ведучого, він не звільняє стілець, і пояснює, чому. І так триває доти, доки ведучий не попросить це зробити впевненим тоном. Потім вони міняються місцями. Учасник, що встав із місця, повинен таким же чином зайняти стілець іншого учасника.

Обговорення:

- З якої спроби вдалося зайняти стілець?
- Чи було легко вибрати саме впевнений тон?

Заняття 3. Три типи поведінки

Цілі заняття:

1. Детальне ознайомлення з поняттями впевненої, агресивної та пасивної поведінки
2. Розвиток комунікативних якостей

Вправа "Ролі"

Мета: Ця вправа допоможе учасникам психокорекційної групи відрізнити впевненість від невпевненості та агресивності.

Процедура проведення: Кожен учасник тренінгу має показати, як він володіє вміннями оперування кожним із типів поведінкових реакцій: невпевненою, агресивною та впевненою, згідно з певною гіпотетичною ситуацією.

Як зразок може бути представлена така ситуація: друг позичив велику суму грошей, зобов'язався повернути її через тиждень, проте минув місяць, але грошей досі немає.

Агресивно відреагувати на таку необов'язковість можна наступним чином: "От я знав, що тобі не треба позичати гроші, правильно всі навколо

кажуть, що ти ненадійна людина. негайно поверни позичене, чи матимеш справу з моїм братом-кікбоксером".

Невпевненим чином відреагувати на цю ситуацію можна так: "Перепрошую за настирливість, але підкажи, будь ласка, коли тобі буде зручно повернути позичені гроші?"

Впевненість у зазначеній ситуації може бути висловлена таким чином: "Пригадай: ми ж домовлялися, що ти позичаєш гроші на тиждень. Буду вельми вдячним, якщо зможу отримати їх не пізніше кінця цього тижня".

Необхідно, аби власні поведінкові спроби були продемонстровані всіма учасниками тренінгу, навіть якщо це буде лише один із трьох означених варіантів.

Розглянемо приклад інших ситуацій, використання яких можливе із залученням технологій, пов'язаних із упевненою, пасивно-залежною та агресивною поведінкою.

- Вашому приятелю дуже кортить поговорити, а ви запізнюєтеся на важливу зустріч. Аби завершити розмову із ним, ви кажете: ...

- Ви замовили у ресторані стейк, але він виявився недосмаженим. Ви кажете офіціанту: ...

- У сервісі за ремонт айфона ви отримали рахунок на суму, що на 200 грн. вища за ту, яка обговорювалася попередньо. Ви кажете співробітникові сервісу: ...

- Ви помічаєте, що на вас звернула увагу симпатична особа протилежної статі, й розумієте, що, очевидно, ви їй чи йому цікаві. Ви наближаєтеся до неї (нього) й кажете: ...

- Собака, який належить вашому сусідові, періодично ходить у туалет на ваш газон. Ви повідомляєте про це сусідові, кажучи йому: ...

- Ви поверталися до гуртожитку, плануючи відпочити після занять, але ваш сусід влаштував у вашій кімнаті гучну вечірку, запросивши туди багато незнайомих вам людей. Ви кажете йому: ...

- Під час перегляду фільму в кінотеатрі закохана пара позаду вас дуже гучно висловлює власні почуття відносно один одного. Ви обертаєтеся і кажете: ...

- Під час відвідин ресторану вас посадили в глибині залу, хоча ви хотіли сісти біля вікна, і бачите, що там немає зарезервованих місць. Ви кажете адміністраторові: ...

- Стара знайома (старий знайомий) пропонує піти з нею (ним) до театру, але ви зовсім не є любителем театральних вистав. Ви кажете: ...

- Друг просить позичити вашу автівку, щоб покатати свою нову дівчину. Ви знаєте, що водій із нього кепський, тому відповідаєте йому: ...

- Приятель розповідає про вас неприємні історії при людині, яка вам симпатична. Ви кажете йому: ...

Заняття 4. Очима інших

Цілі заняття:

1. Опанування активним стилем спілкування та способами передачі та прийому зворотного зв'язку

2. Глибока рефлексія власної поведінки

3. Розвиток комунікативних якостей

Матеріали: папір А4, фарби, пензлі, баночки для води

Вправа "Мій дім"

Арт-терапевтична вправа.

Обладнання: фарби, аркуші паперу.

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників, діагностика особистісних особливостей учасників, рефлексія.

Процедура проведення: Учасникам пропонується зайняти зручні місця та пози, заплющити очі. Грає релаксаційна музика. Ведучий читає текст:

"Уявіть, що Ви в лісі. Навколо Вас дерева, рослини. Уважно подивіться, які це дерева, чи комфортно вам у цьому лісі, прислухайтеся до свого стану.

Ви йдете далі. Подивіться, чи ви рухаєтеся протореною стежкою, чи, можливо, самі її прокладаєте.

Попереду Ви бачите паркан. Який це паркан? З якого матеріалу? Вам потрібно перебратись через нього. Як ви це зробите? Чи важко було перебратися на інший бік?

Там Ви помічаєте будинок. Подивіться уважно, який це будинок? З якого матеріалу його зроблено? Чи міцний він? Чи цікаво вам, що там усередині?

Підійдіть до дверей, відчиніть їх. Подивіться, яка ситуація в цьому будинку?

Вітаю, це ваш будинок. Які почуття виникли? Чи Вас потішила ця інформація? Якщо ні, то чому? Що б Ви хотіли змінити?

А тепер розплюште очі і намалюйте цей будинок"

Кожен учасник має намалювати будинок. Причому так, щоб ніхто не бачив, хто що малює. Після цього всі малюнки вішаються на стіну. Учасники повинні вибрати, в якому будинку вони хотіли б жити, а в якому ні. До того ж, художні здібності тут не оцінюються.

Обговорення:

- Чому ти обрав саме цей будинок? Що тобі сподобалося?
- Чому б його ти не обрав? Що викликало негативні емоції?
- Які почуття ти відчував, коли вибрали твій будинок? А коли на нього вказали, щоб його не вибрали?

Форми опитування студентів за методиками дослідження

Методика «Тест самотності» (С. Корчагін)

Інструкція: вам пропонується 30 запитань або тверджень і два варіанти відповідей на них (так або ні). Ви маєте обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає вашому уявленню про самого себе

Рисунок Б.1. Форма опитування за методикою «Тест самотності»
(С.Корчагіна)

Методика «Опитувальник переживання самотності» (К. О. Манакова)

Інструкція: Вам пропонується 30 запитань або тверджень. Ви маєте уважно прочитати їх та оцінити, якою мірою кожне твердження може бути вжитим відносно Вас. Кожне твердження має бути оцінене за п'ятибальною шкалою таким чином:

1 бал – майже ніколи;

2 бали – рідко;

3 бали – час від часу;

4 бали – часто;

5 балів – майже завжди.

Рисунок Б.2. Форма опитування за методикою «Опитувальник переживання самотності» (К.О.Манакова)

Методика «Особиста агресивність і конфліктність» (А. Басс, А. Даркі, адаптація Л. Почебут)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

Рисунок Б.3. Форма опитування за методикою «Особиста агресивність і конфліктність» (А.Басс, А.Даркі, адаптація Л.Почебут)

Методика дослідження соціальної адаптованості (К. Роджерс)

Інструкція: На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Рисунок Б.4. Форма опитування за методикою дослідження соціальної адаптованості (К. Роджерс)